



Vie pratique

PLUS DE  
**85** RECETTES  
DÉLICIEUSES

# Gourmand

N°211 • 2,60€ • DU 24 MARS AU 6 AVRIL 2011

## LE POISSON

Le goût de la santé

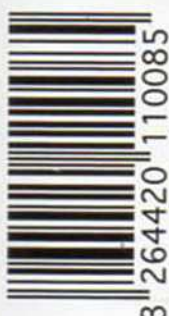
ET AUSSI  
COQUILLAGES,  
SAINT-JACQUES,  
CRUSTACÉS...



**C'EST  
LA SAISON**  
des fraises,  
enfin !

**+ 15 JOURS**  
**DE MENUS ÉQUILIBRÉS**  
pour toute la famille

**BALADE  
GOURMANDE**  
Les trésors  
gastronomiques  
du Gers

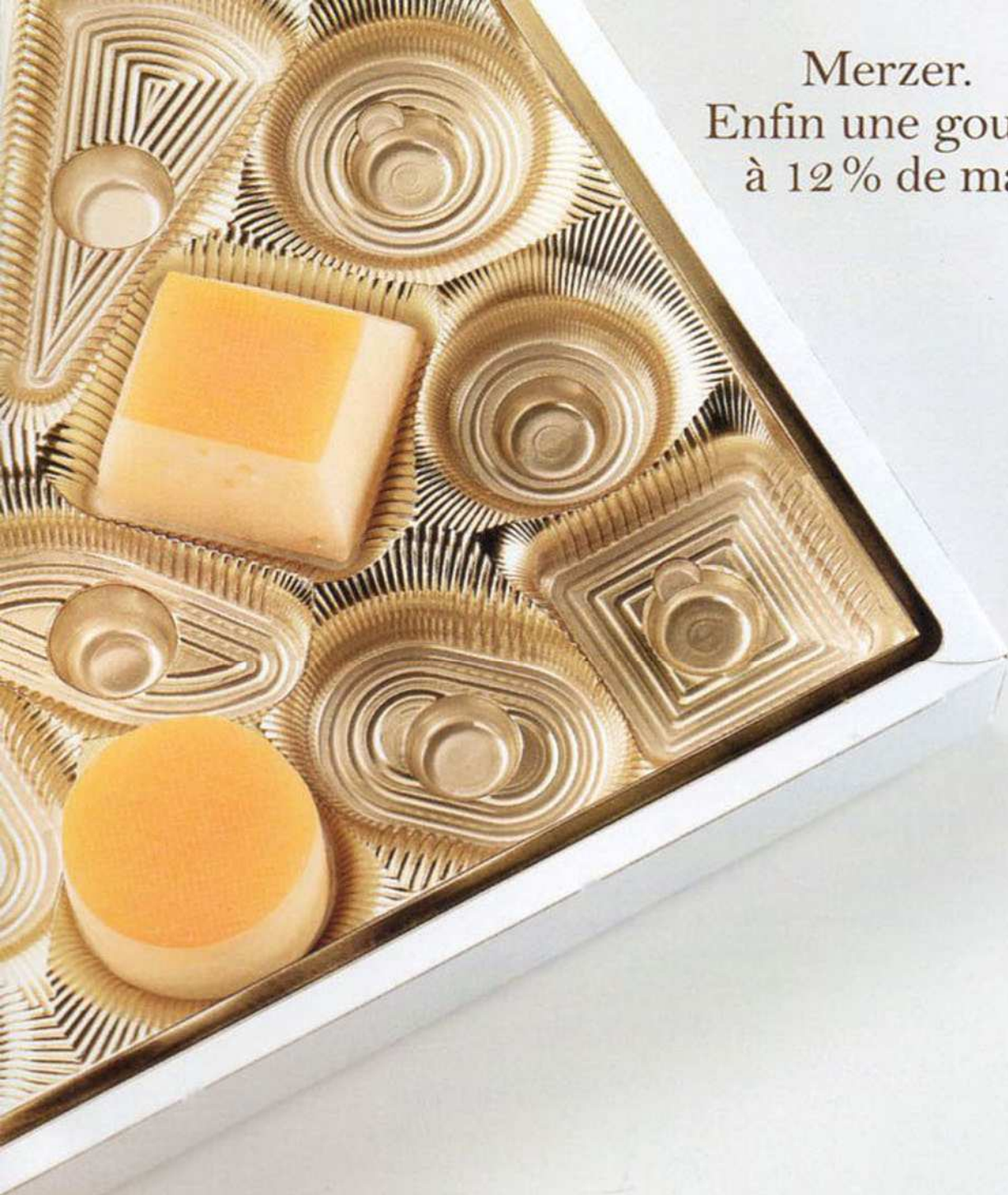


3 264420 110085





Merzer.  
Enfin une gourmandise  
à 12 % de matière grasse.



Le Merzer est un véritable fromage léger.  
Élaboré avec un lait breton en partie écrémé de qualité exceptionnelle,  
les 12 % de matière grasse du Merzer sont obtenus à 100 % dans  
le respect de la tradition, aussi bien pour l'égouttage,  
le moulage en moules toilés ou l'affinage en cave.  
Bref, le Merzer c'est tout le plaisir d'un grand fromage.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Sommaire

N°211 du 24 mars au 6 avril 2011



**4 Actus gourmandes**

**9 C'est la saison...**

**et les fiches recettes**

La garigouette, les petits pois, les crevettes grises, les asperges des Landes, la mozzarella, le paprika

**16 Nouveau dans mon assiette**

L'actualité dans les rayons

**18 Zoom sur...**

Petit tour du monde des plus surprenantes coutumes alimentaires

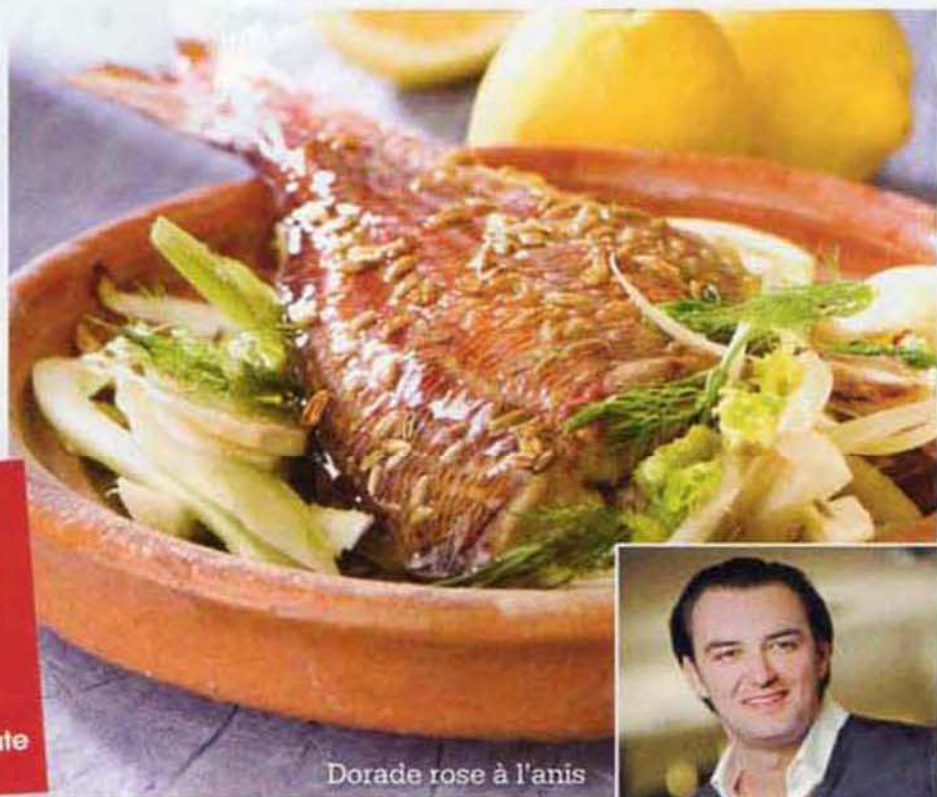
## 22 DOSSIER RECETTES

### Le poisson, le goût de la santé



#### 25 LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

Noix de saint-jacques gratinées au chorizo, blinis de patate douce et émulsion de roquette



Dorade rose à l'anis



Et toujours les conseils et recettes de Cyril Lignac

## 45 MON CAHIER PRATIQUE

**46 L'art de recevoir**

J'invite pour une dégustation de chocolat

**49 Un produit 5 recettes**

Le quinoa

**50 Trucs & astuces**

Mirepoix, brunoise, julienne, la découpe des légumes

**53 La rédaction a goûté**

La fleur de sel

**54 Ma cuisine éco**

Le Kiri pour les gastronomes en culottes courtes (et les autres)

**56 Un outil à la loupe**

Un café... What else ?

**58 Ma cuisine verte & bio**

Des infos écolo-gourmandes

## 61 15 JOURS D'IDÉES MENUS

Le plein de propositions pour composer ses repas et le mémo pratique à découper

**78 Enfants**

La diversification alimentaire

**80 Bien-être**

Vrai faux, le petit déjeuner

**82 Balade gourmande**

Escale en pays gersois

**86 Bonnes bouteilles**

Les vins de Marcellac

## 87 LES FICHES RECETTES

Végétariennes, familiales, minceur

**94 Les livres gourmands**

La sélection de la rédaction

**95 Rapido presto**

En cuisine avec Marie Quatrehomme

Service abonnements  
et anciens numéros

**VIE PRATIQUE  
GOURMAND**

BP 945

60732 Sainte-Geneviève  
Cedex.

Tél. 03 44 62 52 27

abonnements@axelspringer.fr

**Pour vous abonner  
rendez-vous en page 60**

## Le billet de la rédaction



Depuis le temps que les nutritionnistes nous le serinent, c'est un fait admis de tous : le poisson il a tout de bon ! Mais il ne peut pas plaire à tout le monde, et c'est pour cette raison que dans notre dossier recettes autour des produits de la mer, nous avons varié les idées de préparation, mais aussi les espèces. Vous n'aimez pas les moules ? Les saint-jacques vous régaleront ! Vous avez envie de tenter les sushis maison, un chapitre hyper détaillé et une leçon filmée vous apprendront, pas à pas, à les préparer. Mais vous trouverez aussi d'excellentes recettes au saumon, à la daurade, à la lotte, aux sardines... Bref, de quoi vous régaler ! Bon appétit et bonne lecture.

*Dany Duran* rédactrice en chef



## Cocktails glacés

Pour des moments de détente gourmands, les glaces Magnum proposent deux nouveaux parfums s'inspirant du monde des liqueurs. Les amateurs auront le choix entre le mini Irish cream et le mini Limoncello. À tester d'urgence !



## Collector

Depuis 6 ans la « club Coke » de Coca-Cola, une bouteille en aluminium, a inspiré de nombreux artistes. Après le chanteur Mika et son « Happiness bottle » en 2010, c'est le groupe électro Daft Punk qui a inspiré le collector 2011. Résultat, deux bouteilles tendance teintées d'or et d'argent qui rappellent les couleurs symboliques des Daft Punk. Les bouteilles sont vendues entre 1 € et 1,50 € chez Monoprix.



## € Bon plan

Le 12 avril prochain, la célèbre marque de crèmes glacées Ben & Jerry's organise son célèbre Free Cone day : toute la journée, des glaces sont à déguster gratuitement dans les points de vente Ben & Jerry's ! Liste des points de distribution participant au Free Cone day : [www.benjerry.fr](http://www.benjerry.fr)



## Solidarité

À l'occasion de Pâques 2011 et dans le cadre de son programme en faveur de l'enfance, Kinder permet à ses consommateurs de participer à son action aux côtés du Secours populaire français. En effet, en achetant un œuf Kinder Surprise maxi, 1 € sera reversé à l'association. L'œuf sera disponible en magasin à partir du mois d'avril sous un format complètement inédit et spécialement relooké pour l'occasion.





## DEVENEZ UN VRAI CHEF !

Un livre avec 250 recettes pour tous les hommes d'aujourd'hui. Des astuces, plein de blagues et plein d'humour pour épater les copains ! 8 magnets sont offerts avec ce livre.

« On n'est pas des cakes » de Valérie Dousset et Patricia de Réals, coll. « Adieu complexes... », éd. Mango Art de vivre, 14,95€.



## Couleurs flashy

La mode et la technologie s'invitent dans votre cuisine avec cet assortiment de 4 poêles céramique aux couleurs acidulées. Très performantes, elles ont un revêtement céramique, sont compatibles avec des plaques à induction et permettent une cuisson tout en douceur sans coller. Ces poêles de la marque Passat sont vendues à partir de 17,95€ l'unité (diamètre 20 cm) et disponibles en 4 tailles et 4 couleurs.

En vente en grandes surfaces et sur [www.passat-shop.fr](http://www.passat-shop.fr)



## Brunch Nolita

NoLita, la nouvelle adresse italienne située au rond-point des Champs-Élysées, dans le cadre unique de MotorVillage, la nouvelle vitrine du groupe Fiat désignée par Jean-Michel Wilmotte, se révèle être l'endroit idéal pour apprécier et déguster un brunch à l'italienne. Cette formule à 39 euros séduira avec un buffet chaud/froid à la fois sucré et salé conçu pour satisfaire toutes les envies. On ne sait plus où donner de la tête entre les assortiments de pain et foccacia, confitures italiennes, ou encore le buffet salé (légumes grillés, charcuteries, arancini, artichauts à la romaine, carpaccio de poulpe, plateau de fromages italiens, involtini, lasagnes...). Et pour celles et ceux qui auraient encore faim, ils pourront jeter leur dévolu sur les tiramisus, panna cotta, bombolini, cornetti et autres tartes aux fruits... Un vrai bonheur !

### Restaurant NoLita

1 avenue Matignon / 2 rond-point des Champs-Élysées, 75008 Paris.

Réservations par téléphone au 01 53 75 78 78.

### LE TOP 3

DES RECETTES LES PLUS CONSULTÉES SUR: [Marmifon.org](http://Marmifon.org)

1. Rillettes de thon au basilic
2. Papillote de saumon à la mozzarella
3. Mousse au citron et au mascarpone (très facile)



## Rendez-vous du « triangle d'or »

L'hôtel des ventes du rond-point des Champs-Élysées se dote d'un nouveau café restaurant. Situé dans l'hôtel Dassault, le Café Artcurial s'est transformé en élégant boudoir champêtre griffé par le duo d'architectes en vogue Gilles & Boissier.

Chaque midi, la clientèle peut se régaler d'une cuisine simple, goûteuse et internationale : burrata, brochettes thaï et nems, saumon fumé et foie gras, tartares de viande et de poisson, ainsi que les incontournables burgers et club-sandwichs, à partir de 16 €. Le salon de thé Les Deux Abeilles fera le bonheur des gourmands autant en dessert que dans l'après-midi. Ouvert du mardi au samedi en service continu de 10 h à 19 h avec possibilité de privatisation du café tous les soirs.

• « Café Artcurial » - 7 rond-point des Champs-Élysées, 75008 Paris. Tél. 09 62 10 64 19.

## Le top des restos

Pour swinguer tout en appréciant la bonne chère, voici une sélection d'adresses agréables.

TOUT JAZZY

### NEW-ORLEANS

Toulouse (31)

Depuis plus de 6 ans, le Rest' Ô Jazz perpétue la tradition des clubs de la Nouvelle Orléans. Toute l'année, les influences du jazz se déclinent à toutes les sauces. Les menus proposent une cuisine du Sud-Ouest revisitée avec des parfums du monde. Soirée dîner-concert à partir de 31 €.

« Rest' Ô Jazz » - 8 rue Amélie, 31 Toulouse.  
Tél. 05 61 57 96 95.

### BISTROT ET JAZZ Nantes (44)

C'est à quelques mètres de la place Viarme que ce bistrot à l'ancienne allie le plaisir de la table à la musique jazz. Tous les mercredis, excepté le 1<sup>er</sup> mercredi du mois, Alain Jamet est heureux de vous recevoir pour un dîner-concert à partir de 28 €. Ouvert du lundi au vendredi tous les midis et le soir du mercredi au samedi.

« Tartines et bouchons »  
11 rue d'Auvours, 44000 Nantes.  
Tél. 02 40 47 85 40.

### À DEUX PAS DES CHAMPS-ÉLYSÉES Paris (XVI<sup>e</sup>)

Dans ce lieu convivial, à 20 mètres de la plus belle avenue du monde, il est possible de se restaurer dans une ambiance jazzy. Soirée jazz du mercredi au samedi. Menu-dîner jazz à 39 €.

« Le Marfil » - 4 rue Auguste Vacquerie,  
75116 Paris. Tél. 01 47 20 62 52.



## Cocooning

Une collection spéciale petit déjeuner qui est une véritable incitation à la grasse matinée et aux brunchs qui en découlent. Cette vaisselle peinte à la main dans des tons colorés est ornée d'un texte qui se décline selon les produits. Prix à partir de 6 € (le coquetier) jusqu'à 28 € pour le pichet à lait.

Plus d'infos sur [www.dejeunersurlherbe.fr](http://www.dejeunersurlherbe.fr)

## PARFUMS D'ORIENT

Pour tous les adeptes de cuisine ensoleillée, quoi de plus facile que de faire mijoter des aliments longtemps à couvert saupoudrés de quelques épices, dans un plat marocain appelé tajine ? Dans ce coffret, un livre de 30 recettes salées et sucrées, végétariennes, à la viande, aux poissons et aux fruits avec, en bonus, un élégant plat à tajine. Tajine de légumes, tajine de canard aux figues, tajine de crevettes, moules, piment et basilic...

• « Le Tajine et ses recettes » de Jean-François Mallet, photos de Jean-François Mallet, éd. Larousse, 25,90 €.







## Soirée astro

Rendez-vous bimensuel au restaurant de Sers : 2 mardis par mois, lors des soirées afterwork Astro-Cosmo, l'hôtel de Sers offre aux personnes désireuses de connaître leur avenir une consultation avec un astrologue pour toute consommation d'un cocktail (12€) au S'Bar ou dîner au restaurant de Sers (il est nécessaire de connaître ses lieu, date et heure de naissance).

**Restaurant de Sers**  
41 avenue Pierre I<sup>er</sup> de Serbie, 75008 Paris.  
Tel. 01 53 23 75 75.

## LE SONDAGE

Marmifon.org

**42 %** de nos  
internautas attendent  
patiemment  
le printemps pour  
manger des fraises.

Participez au sondage...  
Rendez-vous sur  
[www.marmifon.org](http://www.marmifon.org)

## À NE PAS MANQUER !

JUSQU'AU 10 AVRIL SUR  
TOUTE LA FRANCE

## La tournée du fraîch'bar

À la récré ou au déjeuner, smoothies, fruits et légumes seront



proposés à près de 26 000 collégiens et lycéens afin qu'ils fassent le plein d'énergie. Le fraîch'bar sillonnera la France et sera le 27 mars à Montpellier, les 28 et 29 à Toulouse, le 30 à Bordeaux, le vendredi 1<sup>er</sup> avril à Poitiers, le 4 à Nantes, le 5 à Rennes, le 6 à Caen et le 7 avril au Havre. À l'heure de la pause, il s'installe dans l'enceinte du collège et/ou du lycée, et distribue aux élèves des préparations à base de fruits et légumes frais afin de redonner envie à ces jeunes de consommer des fruits et légumes frais au quotidien.

• Pour plus d'infos: Interfel (Interprofession des fruits et légumes frais)  
Tel. 01 49 49 15 15. [www.interfel.com](http://www.interfel.com)

## À NOTER

Du 1<sup>er</sup> au 3 avril à Paris (XII<sup>e</sup>)

### « PARI FERMIER DE PRINTEMPS »

Pour sa 8<sup>e</sup> édition, ce salon réunit plus de 100 producteurs venus de toute la France avec toujours plus de bons produits.

• Ouvert de 10h à 19h. Entrée: 5€ et gratuit pour les moins de 14 ans.

Parc Floral de Paris (XII<sup>e</sup>).

[www.parifermier.com](http://www.parifermier.com)

Tout le mois d'avril sur toute la France

### « CHOCOLAT SHOW - TENEUR EN CHOCOLAT 100 % »

Cet événement aura lieu dans tous les ateliers des chefs (Paris, Dijon, Strasbourg, Lyon, Aix-en-Provence, Toulouse, Bordeaux, Nantes, Lille). Ceux-ci invitent tous les choco-addicts à venir cuisiner autour du chocolat.

• Plus d'infos sur [www.atelierdeschefs.fr](http://www.atelierdeschefs.fr)

Les 11 et 12 avril à Paris (XIX<sup>e</sup>)

### VENTE AUX ENCHÈRES

Cette importante collection privée de livres sur le vin provient de la bibliothèque d'un collectionneur toulousain, Bernard Chwartz : 8000 volumes rassemblés au cours de 25 années de recherches.

• Vente à 14h Salle Rossini,  
7 rue Rossini, 75009 Paris.



**NOUVEAU !**  
**À LA CAISSE**  
 DE VOTRE  
**SUPERMARCHÉ**

le magazine qui vous simplifie la vie  
**féminin**

Le magazine **100%** malin,  
**100%** complice et **100%** positif !

**1€**  
**1,20**  
 seulement

VIE PRATIQUE  
**féminin**  
 Le magazine qui vous simplifie la vie

**MODE**  
**30 hits**  
 de printemps

**BEAUTÉ**  
 ESTHÉTICIENNE  
 OU DERMATO,  
 JE VAIS OÙ ?

**Psycho**  
 L'intuition, ça existe,  
 la preuve...

**SANTÉ**  
 TOUT CE QUE L'ON PEUT  
 DÉPISTER FACILEMENT

**Weight Watchers**  
 LA MEILLEURE  
**DE MAIGRIR**

**EFFICACE,  
 ÉCONOMIQUE,  
 SANS DANGER**

**BOL D'AIR**  
 DIRECTION LE PAYS BASQUE



**PEOPLE : ILS N'ONT PAS  
 TOUJOURS ÉTÉ RICHES**

VIE PRATIQUE  
**féminin**  
 Le magazine qui vous simplifie la vie

**50**  
 Beauté,  
 cuisine,  
 santé...  
 remèdes  
 de grand-mère

**PSYCHO**  
 EN COUPLE,  
 POURQUOI TANT  
 DE REPROCHES ?

**Beauté**  
 Comment garder  
 des mains jeunes

**GYM**  
 DESSINEZ-VOUS  
 DE BEAUX GENOUX

**SPECIAL ROND**  
**Mo**  
**mince**  
 Je m'affine

**REPORTAGE**  
 24 HEURES DE  
 LA VIE D'UNE FEMME...  
 et on tient  
 à ce rythme-là !

VIE PRATIQUE  
**féminin**  
 Le magazine qui vous simplifie la vie

**1€**  
**1,20**  
 SEULEMENT

**SILHOUETTE  
 & JEUNESSE**

**LES 10**  
**ALIMENTS**  
 CLÉS DU  
 RÉGIME  
 CRÉTOIS

VIE PRATIQUE  
**féminin**  
 Le magazine qui vous simplifie la vie

**TOUS LES  
 15 JOURS**

**SPECIAL CAKES**

**18 recettes**  
 irrésistibles et inratables

**BEAUTÉ**  
 JE FAIS LE BON CHOIX  
 POUR MES LUNETTES

**MODE**  
 BLONDE, BRUNE, ROUSSE,  
 ADOPTEZ LES COULEURS  
 QUI VOUS METTENT EN VALEUR

**VENTRE  
 HANCHES  
 CUISSES**

**Perdez 5 cm  
 en 1 mois**

Avec le programme Bootcamp de Valérie Orsoni

N°65 - du 17/03 au 30/03 2011



3 264423 007092

**ASTRO**  
**AMOUREUSE**  
 nos prévisions  
 saisonnières

**SEXO TEST**  
 BIENTÔT  
 LE PRINTEMPS  
 TESTEZ  
 VOTRE LIBIDO !



**INTERVIEW**  
 VALÉRIE  
 DAMIDOT  
 SE DEVOILE  
 ENFIN

le magazine qui vous simplifie la vie  
**féminin**

En vente tous les 15 jours exclusivement dans votre supermarché ou hypermarché préféré

**MAISON** Un grand coup de neuf (presque) gratuit



# C'est la SAISON

**Fruits, légumes, viandes, poissons, fromages**  
On achète le meilleur  
des produits frais

Par Magali Kunstmann-Pelchat



*La gariguette*



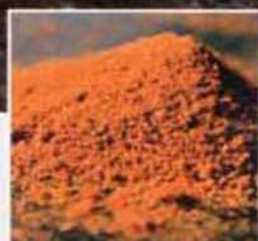
*Les petits pois*



*Les crevettes grises*



*La mozzarella*



*Le paprika*



# LA GARIGUETTE DE PLOUGASTEL, une fraise d'exception



Sa robe rouge allongée est irrésistible, son parfum envoûtant. Dans quelques jours, elle débarque sur les étals.

**C**ultivée depuis plus de 200 ans dans la presqu'île bretonne, la gariguette s'y est développée grâce au climat tempéré et aux terres fertiles.

## DE DÉLICATES ATTENTIONS

Cueillies à la main, à maturité, les fraises sont rangées dans des barquettes, une à une, sur le lieu de récolte. Comme elles ne mûrissent plus une fois coupées, elles sont choisies bien fermes et d'un beau rouge brillant, avec une collerette raide et vert vif. Croquantes et fondantes à la fois, elles sont parfumées, acidulées et suffisamment sucrées pour être dégustées telles quelles.

## CÔTÉ CONSERVATION

Après achat, mieux vaut les sortir de l'emballage et les déposer dans un plat sur un torchon. On les conserve au frais (12°C), mais pas au réfrigérateur, car le froid dégrade leurs qualités gustatives,

et on les consomme rapidement. Pour les garder plus longtemps, il suffit de les sucrer ou de les congeler, à plat, dans un sac.

## SECRET DE DÉGUSTATION

Les fraises donnent le meilleur d'elles-mêmes placées à température ambiante une demi-heure avant dégustation, et lavées rapidement dans une eau tempérée, avec la collerette.

## CÔTÉ PRIX

Entre 12€ le kilo.



## 5 idées recettes de Cyril Lignac

Voici un fruit qui donne non seulement une jolie couleur aux desserts, mais qui peut aussi s'associer à de nombreux aliments.

**1. En coupe:** en associant vos fraises avec un sirop de sucre et du basilic, le tout accompagné d'une boule de sorbet, ou bien en fraise Melba, c'est vraiment délicieux.

**2. En tarte:** si vous faites une tarte, n'oubliez pas de cuire au préalable votre pâte à tarte et d'ajouter vos

morceaux de fraises avant de servir.

**3. Original:** vous pouvez réaliser un foie gras aux fraises et au laurier. Faites cuire vos fraises avec du laurier, puis mixez le tout et passez au chinois. On obtient ainsi une confiture de fraises au laurier qui se mariera idéalement avec le foie gras.

**4. En gaspacho:** en réalisant une association tomates, fraises et pastèque.

**5. En carpaccio:** accompagnées d'un filet de miel et d'une chantilly au miel que vous placerez au milieu de l'assiette.



## LES PETITS POIS FRAIS, graines de malice

Lorsqu'ils sont frais, ils sont incomparables. Croquants et goûteux, ils sont le féculent printanier par excellence, présents sur les étals d'avril à juillet. Très fragiles, ils se consomment le jour de l'achat, le lendemain tout au plus. Après, ils deviennent farineux. Protégés par une cosse verte, lisse et ferme, les petits grains ronds ou ridés (les meilleurs) sont brillants, tendres, légèrement sucrés... et propres. Inutile de les laver. On les déguste en velouté ou braisés, avec un bon morceau de beurre, de la laitue, des lardons et de jeunes carottes. Ils entrent dans la composition du navarin, du riz cantonais, d'un risotto ou d'une salade composée.

• Indice de prix : entre 5 et 10 € le kilo.



### L'épice

## LE PAPRIKA, rouge de plaisir

Qu'il soit doux, piquant ou fort, le paprika n'a qu'une couleur : le rouge vif. Riche en vitamine C, il est utilisé dans de nombreuses cuisines. Grand pays producteur, la Hongrie en met à toutes les sauces. Les Hongrois en consomment environ 10 kilos par personne et par an ! Qui ne connaît pas le goulache, ce célèbre ragoût de bœuf au paprika ? Il colore chaudement les salades au fromage de chèvre chaud. Il relève aussi les sauces à la crème et celles au yaourt et aux herbes fraîches. Le paprika est aussi une valeur sûre dans la cuisine espagnole. Il est l'ingrédient de base des saucisses sèches comme le chorizo, qui lui doit sa couleur rouge profond et sa saveur à la fois douce et piquante.



## LA MOZZARELLA la star en son pays

Si la tomate et la mozzarella filent le parfait amour, encore faut-il miser sur la qualité. Car de l'insipide et caoutchouteuse boule industrielle (souvent fabriquée avec du lait de vache) au fromage artisanal au bon goût de lait fermier de bufflonne et aux subtils arômes de noisette, l'écart est grand. Mieux vaut donc privilégier la mozzarella di bufala campana, la seule à disposer d'une AOP. Baignée dans son petit-lait, elle se conserve plusieurs semaines, le sachet encore fermé, mais seulement 48 heures, une fois entamée. Crue ou cuite, elle se consomme dans une salade, sur une pizza, avec des pâtes, des légumes ou encore « in carrozza », c'est-à-dire en bouchées roulées dans la farine et l'œuf puis frites.

• Indice de prix : Environ 10 € le kilo.



## LES CREVETTES GRISES, pour un apéro iodé

On les appelle « boucauds » en Bretagne et « soticot » en Normandie. Ces cabris des côtes de la Manche, translucides lorsqu'elles sont crues, deviennent brun rosé à la cuisson. Très fragiles, elles doivent être achetées vivantes, pas trop grandes (entre 3 et 7 cm), avec une carapace brillante et la queue rabattue vers la tête. Elles ne se conservent pas plus de huit heures au frais à 4 °C. Mieux vaut donc les faire cuire sitôt achetées. Il suffit de les plonger dans de l'eau de mer (3 litres pour 1 kg) ou de l'eau salée (35 g de gros sel par litre d'eau), d'attendre le premier bouillon et c'est tout ! Leur chair fine et extrêmement parfumée s'apprécie telle quelle, tiède ou froide, avec un bon vin blanc.

• Indice de prix : 25 € le kilo.

► Retrouvez nos recettes du marché en page 13.





# L'ASPERGE DES SABLES DES LANDES,

## la primeur du printemps

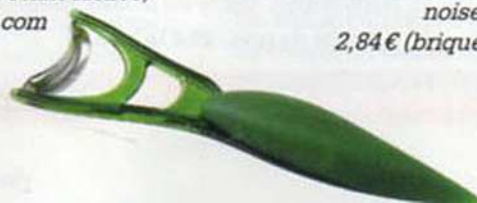
**Blanc nacré, un délicat goût de noisette, très tendre, elle annonce la fin de l'hiver.**



### SHOPPING AUTOUR DE L'ASPERGE

#### POUR CUISINIER PRESSÉ...

Un éplucheur à la lame pivotante légèrement recourbée pour couper juste ce qu'il faut de la peau des asperges, sans entamer la chair. Il pèle sans résistance, et même sur les nœuds. Éplucheur à asperges pivotant Hélios, 7,99€, chez [www.kookit.com](http://www.kookit.com)



**S**ur les étals de mars à la mi-juin, l'asperge des sables des Landes, dotée d'une Indication géographique protégée (IGP) depuis 1985, se reconnaît à son caractère unique que lui confèrent le sol sablonneux dans lequel elle pousse à l'abri du soleil, et un climat océanique doux et vif à la fois. Un héritage qui lui vaut des qualités gustatives et nutritionnelles exceptionnelles : elle est peu calorique, pauvre en sel, et riche en vitamines et en oligoéléments.

#### À L'ACHAT

On veille à ce que l'asperge soit bien calibrée, droite, avec un bourgeon net aux écailles serrées, un

talon légèrement brillant, une tige cassante jamais filandreuse, et une couleur blanche très franche. Fraîche, elle se garde dans le bac à légumes du réfrigérateur, quarante-huit heures épluchée et entourée d'un torchon humide, ou soixante-douze non épluchée. La congélation et la stérilisation en conserve lui conviennent bien.

#### EN CUISINE

On la pèle avec un Économe en partant de 3 à 4 cm de la pointe vers le talon. Elle se cuit à l'eau ou à la vapeur, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement dans la tige.

On la sert en entrée ou en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille, nature avec une vinaigrette, une mayonnaise, une sauce maltaise ou encore une sauce blanche... mais aussi en velouté, dans un gratin ou un risotto, ou bien encore tout simplement en mouillette dans un œuf à la coque.

#### CÔTÉ PRIX

Entre 5 et 10€ le kilo, selon la catégorie.

#### ... OU GRAND PARESSEUX !

Un mélange subtil et délicat du goût intense et très légèrement sucré des deux variétés d'asperges, agrémenté d'une noisette de beurre. 2,84€ (brique de 1l), Knorr.







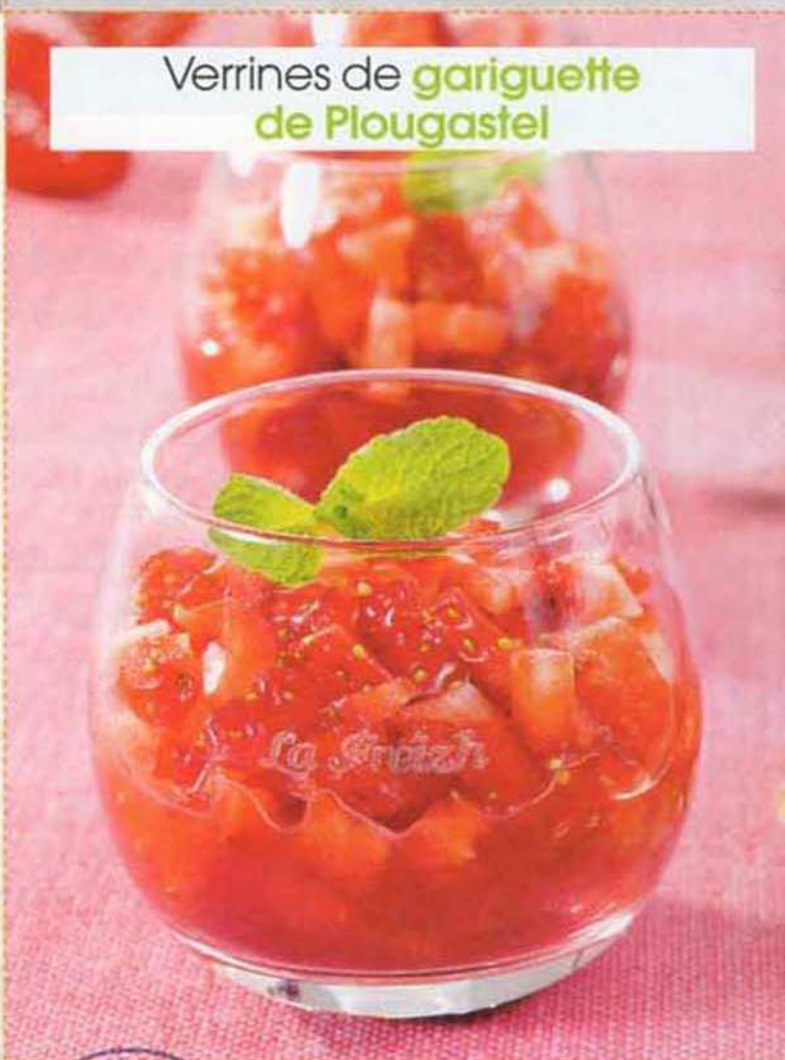
Salade au jambon de Parme, **mozzarella**, tomates et basilic



Avocat et bar marinés  
au **paprika**



Asperges des sables  
des Landes à la sauce vierge



Verrines de **gariguette**  
de Plougastel





## Avocat et bar marinés au paprika

Pour 4 personnes | Préparation 45 minutes |  
Marinade 48 heures | Réfrigération 1 heure

- 300 g de filets de bar • 2 avocats
- 20 g de concombre • 1/2 citron jaune
- 300 g de gros sel • 20 cl d'huile d'olive
- 4 cl de sauce soja • 2 c. à café de paprika Ducros
- huile d'avocat (ou d'olive)
- moulin à fleur de sel de Méditerranée Ducros

1 Mettez le bar dans le gros sel pendant 10 minutes, rincez et séchez avec du papier absorbant, puis faites mariner 48 heures dans l'huile d'olive. Pelez le concombre, taillez-le en tranches de 3 mm et faites mariner 12 heures dans la sauce soja. 2 Remplissez à moitié des moules à minicake d'avocat tranché finement et citronné, disposez le bar mariné en bâtonnets, saupoudrez de la moitié du paprika, puis complétez de chair d'avocat. Couvrez d'un film alimentaire, tassez en pressant, posez un poids et réservez au moins 1 heure au frais. 3 Mélangez l'huile d'avocat, le reste de paprika, 2 gouttes de citron et de la fleur de sel. 4 Démoulez sur assiettes et disposez dessus des cubes d'avocat. Mettez dans des coupelles le reste de bar et le concombre coupé en brunoise. Assaisonnez le tout d'huile au paprika.

## Salade au jambon de Parme, mozzarella, tomates et basilic

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes

- 12 tranches de jambon de Parme
- 4 boules de mozzarella de 125 g
- 12 tomates cerise
- basilic
- huile d'olive vierge extra
- vinaigre balsamique
- poivre noir

1 Découpez la mozzarella en tranches et coupez les tomates cerise en deux. Répartissez-les sur les assiettes. 2 Versez l'huile d'olive par petites gouttes sur la mozzarella et les tomates. Arrosez les tomates d'un trait de vinaigre balsamique pour en relever la saveur et assaisonnez le tout de poivre noir fraîchement moulu. 3 Disposez par-dessus les tranches de jambon de Parme et décorez de feuilles de basilic. Servez aussitôt.

## Verrines de gariguettes de Plougastel

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes |  
Réfrigération 1 heure

- 500 g de gariguettes de Plougastel Savéol
- 2 citrons verts
- 8 feuilles de menthe fraîche
- 4 c. à soupe de sirop de Mint
- 2 c. à café de gingembre en poudre

1 Passez les fraises sous un filet d'eau puis équeutez-les. Mettez-en la moitié dans le bol d'un robot et mixez-les. Ajoutez le jus des citrons verts, le sirop de Mint, le gingembre et mélangez. 2 Découpez les fraises restantes en morceaux. 3 Versez la pulpe de fraise mixée dans 4 verrines. Disposez sur le dessus les morceaux de fraise et décorez avec les feuilles de menthe fraîche. Réservez 1 heure au frais avant de servir.

## Asperges des sables des Landes à la sauce vierge

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes

- 8 tranches fines de jambon de Bayonne
- 16 asperges des sables des Landes
- 2 tomates mûres • 1 citron jaune non traité
- 6 brins de ciboulette • 8 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de petites olives noires dénoyautées
- 1 c. à café rase de gingembre frais • sel et poivre

1 Avec un Économe, épluchez les asperges. Égalisez-les à 15 cm de longueur et taillez le reste des tiges en dés. Plongez le tout 6 minutes dans de l'eau bouillante salée. 2 Mondiez les tomates, épépinez-les et taillez-les en petits cubes. Prélevez le zeste du citron et coupez-le en fine julienne. 3 Dans un bol, mélangez les tomates, les olives émincées, le zeste de citron, la ciboulette ciselée, le gingembre finement haché, l'huile, du sel et du poivre. 4 Rafraîchissez les asperges sous un filet d'eau, séchez-les sur du papier absorbant. Coupez les tranches de jambon en deux et enroulez chaque asperge avec un morceau de jambon, en laissant dépasser la pointe et l'autre extrémité. 5 Dressez les asperges enrobées de jambon dans des verres et répartissez la sauce vierge dans des petits bols.



POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES D'ALASKA

# Une vie sauvage dans un environnement protégé



Sauvage, Naturel & Durable

L'Alaska, 49<sup>ème</sup> Etat des Etats-Unis



**Pêchés en Pacifique Nord**  
Origine : Alaska U.S.A.

L'Alaska s'est engagé dans la conservation et la protection de ses produits de la mer pour les générations futures et une gestion des pêches durable depuis plus de 50 ans. La plupart des pêcheries ont été certifiées par un éco-label « Pêche durable ». *Les espèces ne sont pas en danger.*

Les poissons sauvages d'Alaska vivent librement dans les eaux froides du Pacifique Nord les plus poissonneuses au monde et se nourrissent d'une alimentation naturelle des fonds marins. *L'élevage est interdit par une loi.*

Pêchés avec soin par des familles de pêcheurs passionnées, les poissons sauvages d'Alaska offrent des chairs de qualité, toutes uniques et savoureuses à mettre en cuisine.

## OÙ LES TROUVER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE ?

Circuit en supermarché - rayons : congelés « aussi frais que le frais » nature, panés, plats cuisinés ; saurisserie (fumé, œufs) & traiteur de la mer (surimi-steak-morue -mousses) ; conserves de poissons et rillettes.

Idées recettes sur : [www.alaskaseafood-france.org](http://www.alaskaseafood-france.org)

Communiqué d'Alaska Seafood Marketing Institute - Agence pour la promotion des produits de la Mer d'Alaska



**Saumons sauvages, 5 espèces :**  
Royal, Argenté, Rouge, Keta,  
Rose du Pacifique



**Poissons Blancs sauvages :**  
Colin d'Alaska, Cabillaud du Pacifique,  
Morue du Pacifique



**Crustacés sauvages :**  
Crabe Royal, Crabe des Neiges



# On en profite

LES NOUVEAUTÉS DANS VOS RAYONS EN CE DÉBUT D'ANNÉE



## LIQUOREUX

La célèbre liqueur à base de whisky irlandais et de crème fraîche innove en aromatisant sa recette à la noisette. À déguster avec modération.

- Baileys saveur noisette, 13,50 €, Baileys.

## INNOVANT

Ingénieux, ce sel liquide permet de saler en quelques pulvérisations les aliments de façon homogène et maîtrisée.

- L'O des salines, 4,70 € (190 ml), l'O des salines.



## TRADITIONNELLE

Facile et pratique, cette recette de langue de bœuf se réchauffe en quelques minutes au micro-ondes ou au bain-marie.

- Langue de bœuf cuite, 5,50 € (450/550 g), Tendre et Plus.



## FORME

Des céréales santé avec deux nouveautés gourmandes: Nestlé Plus avec des fibres et Nestlé Plus avec des antioxydants.

- Gamme Nestlé Plus céréales, 3,15 € (280 g et 375 g), Nestlé.



## NOMADE

Vendues en pots individuels avec leur fourchette, ces purées de carotte ou pomme de terre et noix de muscade sont 100 % bio.

- Purée solo, 2,25 € (200 g), Créaline.



# SEEBERGER

WERTVOLLE SNACKS

**NEU**  
NOUVEAU-NEW

**MIKROWELLEN  
POPCORN**

POP-CORN POUR  
MICRO-ONDES  
MICROWAVE  
POPCORN

90 g

**Karamell-  
Geschmack**  
goût caramel  
caramel flavour



## PRATIQUE

Pour grignoter tranquillement devant votre film préféré, ces sachets de pop-corn au caramel sont prêts en quelques minutes au micro-ondes.

• Pop-corn au caramel, 0,99 € (90 g), Seeburger.

## EMBLÉMATIQUE

Plat phare de la cuisine vietnamienne, le bo bun est une salade à base de nouilles de riz additionnée de légumes, de morceaux de poulet et de demi-nems. Assaisonné d'une délicieuse sauce parfumée, c'est un vrai plat complet.

• Bo bun au poulet, 3,90 € (350 g), Picard.



## FONDUE

Manger une fondue savoyarde tout seul, c'est désormais possible avec ces mini fondues en format individuel. 2 minutes au micro-ondes et c'est prêt.

• La mini fondue recette savoyarde, 1,95 € (150 g), RichesMonts.

## NOUVEAUTÉ

Le célèbre tonic s'enrichit de deux nouveaux arômes : passion et mélange de 4 pamplemousses.

• Schweppes passion ou pamplemousses, 1,90 € (1,5 l), Schweppes.



## SPÉCIAL GRANDES SURFACES

Marques de distributeur, bons plans, promos... les meilleures affaires de la quinzaine.



**SANTÉ** Casino  
Bien pour Vous ! est la dernière gamme lancée par Casino pour ceux qui ont des besoins spécifiques.  
Muesli floconneux riche en oméga 3, 2,69 € (450 g), Casino.



**DU BIO, DU BON !** Alliance délicate d'écorces d'oranges confites et de chocolat noir croquant. Ces orangettes offrent un délicieux moment de gourmandise... Et en plus, c'est bio !  
Ballotin d'orangettes bio, 4,30 € (150 g), Carrefour.



**GOURMAND**  
12 mignardises surgelées Adélie à consommer sans retenue, 4,65 €, Intermarché.





Au marché nocturne de Donghuanmen, à Pékin, insectes et larves côtoient les classiques rouleaux de printemps, les nouilles chinoises et les fruits confits.



# Petit tour du monde des plus surprenantes **coutumes alimentaires**

SUR LA PLANÈTE, CHAQUE CULTURE DÉVELOPPE DES PARTICULARITÉS ET DES PRÉFÉRENCES CULINAIRES QUI PEUVENT SEMBLER EXTRÊMEMENT BIZARRES ET BIEN PEU RAGOÛTANTES : SERPENTS, INSECTES, CUISSES DE GRENOUILLES OU ESCARGOTS...

L'ADAGE « TOUS LES GOÛTS SONT DANS LA NATURE » PREND VRAIMENT UN SENS PARTICULIER. PAR ANAÏS DUPOUY

**T**arentules frites à l'ail et au gingembre, testicules de bouc en brochette, méduse émincée en salade, mais aussi les plus classiques poulpes, araignées de mer, oursins, tripes, pieds de porc, plus d'une centaine d'aliments sont regroupés dans un petit ouvrage illustré « Ça se mange ! » dans lequel son auteur, le photographe Neil Setchfield, déclare avec beaucoup de sagesse que « le "beurk" de l'un peut être le "miam" de l'autre ». ... Telle une fenêtre sur les assiettes du bout du monde, il éveille la curiosité et ouvre les esprits sur la richesse et la diversité des peuples. « Avec ce projet, mon idée était vraiment de démontrer que ce qu'une culture considère comme dégoûtant pourra être ce qu'une autre trouvera délicieux ! Pendant mes vacances, je m'intéressais particulièrement à ce que mangeaient les habitants des pays que je visitais, surtout les choses que l'on considère

en Occident comme déplorables, explique Neil Setchfield. L'expérience a vraiment commencé quand j'ai acheté des araignées sur une échoppe à Phnom Penh, au Cambodge, et que je les ai photographiées de près. J'ai réalisé que, pour certains, elles étaient synonymes de dégoût ou de peur mais représentaient de délicieux amuse-bouche pour les Cambodgiens. Comme je travaille depuis de nombreuses années comme photographe culinaire et de voyages, j'en ai profité pour marier ces deux univers. »

## **UN CABINET DE CURIOSITÉ À LA FRANÇAISE**

Depuis le 16 novembre 2010, l'assiette gastronomique française est inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. Voilà de quoi redonner leurs lettres de noblesse aux escargots et aux cuisses de grenouilles, qui caricaturent notre héritage culinaire en Grande-Bretagne par exemple... Pourtant, ces deux bestioles, rebutantes même pour certains Français, cachent des spécialités hexagonales bien plus étonnantes mais moins connues.

Considéré comme une expérience gastronomique, le rat était au menu en temps de guerre. En 1870, le restaurant La Tour ►

## **L'entomophagie, le grand retour**

Le terme désigne le fait, pour l'homme, de consommer les insectes ou leurs productions, comme le miel. Cette pratique existe depuis l'Antiquité. Les Romains mangeaient les larves de scarabées et les Grecs consommaient des cigales. L'entomophagie est souvent attribuée à des sociétés tribales mais, pourtant, elle fait partie des traditions de grandes nations émergentes telles que la Chine.



d'Argent, à Paris, l'a même proposé au menu. Certes, seules les privations ont pu pousser à en consommer.

Curiosité dans nos assiettes contemporaines : le ragondin. Contrairement à une idée reçue, cet herbivore n'est pas de la famille du rat. Originaire d'Amérique du Sud, il a été importé en France au XIX<sup>e</sup> siècle pour sa fourrure. Elle a fini par passer de mode et le petit rongeur est devenu un nuisible. Sa viande est aujourd'hui une nouvelle raison de le chasser. Peu grasse, elle est proche de celle du lièvre et serait meilleure que celle du lapin, d'où son surnom de « lièvre des marais ». Le ragondin est particulièrement cuisiné dans



## 5 questions à... Neil Setchfield



**Avez-vous goûté l'ensemble des plats de votre ouvrage ou les avez-vous simplement achetés ?**

J'ai presque tout goûté, sauf une ou deux spécialités comme la soupe de sang, mais seulement parce que je n'avais pas confiance en l'hygiène des endroits où je les avais trouvées. J'avais une date butoir à respecter pour le livre et je ne voulais pas tomber malade ! Autrement, je n'ai aucun problème à goûter à tout ce qui est mangé dans les différentes cultures.

**En lisant votre livre, ces plats rebutent. Mais sur le marché, avec les odeurs, est-ce la même chose ?**

C'est intéressant que vous réagissiez avec dégoût. C'est exactement ce que je voulais montrer : ce que

vous trouvez dégoûtant est délicieux pour les autres. Nous sommes éduqués en acceptant ce qui est « normal » et toutes autres choses paraissent étranges. En Angleterre, les enfants ont des cochons d'Inde comme animaux de compagnie, au Pérou, ils sont servis pour le dîner.

**Quelles coutumes alimentaires vous ont le plus choqué ? Et le plus séduit ?**

Il n'y a pas de culture qui m'ait choqué plus qu'une autre. Je voyage depuis longtemps et la façon dont les gens mangent est la dernière chose qui me choque. Je dirais que les Chinois sont les plus intéressants dans le sens où ils mangent tout. Mes produits préférés dans le bouquin étaient les oursins, les tripes et le cochon d'Inde. Les moins attirants étaient la rate et l'holothurie (un animal marin invertébré).

**Les produits que vous montrez constituent-ils l'alimentation quotidienne des pays que vous avez visités ?**

Oui, absolument. Dans ce que j'ai trouvé, j'ai essayé de photographier des produits disponibles partout dans le pays. Ce qui ne veut pas dire qu'ils sont mangés tous les jours par les habitants.

**Certaines photos sont particulièrement trash. Dans l'ensemble, aucune n'a réellement pour but d'inciter le lecteur à les découvrir. Pourquoi ?**

J'ai photographié exprès les sujets d'une manière très graphique, pour souligner exactement ce qu'on mangeait. Malgré le fait que les éditeurs ont voulu présenter les produits avec les recettes d'une façon légère, je pense que ceci est une étude sérieuse des différences culturelles à travers le monde. Et ce projet continue actuellement. On m'a demandé de fournir 120 produits d'alimentation à inclure dans le livre, mais maintenant, j'en suis à 200. Vous pouvez en voir d'autres sur mon site général [www.setchfield.com](http://www.setchfield.com)

**ÇA SE MANGE !**



**À DÉVORER !**

Un inventaire à la fois drôle et instructif où l'on découvre qu'en matière de nourriture, le bon goût est hautement subjectif... Un livre qui raconte en photos et en détail la joyeuse exploration de l'auteur, aventurier du goût et amateur d'expériences extrêmes. « Ça se mange ! », de Neil Setchfield, éd. Hoëbeke, 19,90 €.

le Sud-Ouest. On le retrouve confit, en pâté, en ragoût, en civet... bref, toutes les recettes de lapin peuvent lui être adaptées.

## LES ABATS, DES PRODUITS SANS FRONTIÈRES

Les abats ont toujours été appréciés, quelle que soit la culture. Depuis l'Antiquité, on les retrouve partout mais cuisinés de différentes manières. Leur richesse en protéines et en vitamines A, B et C, et leur faible taux de cholestérol en font des produits indispensables pour la santé. De plus, ils perdent deux fois moins de vitamines lors de la cuisson qu'une viande ordinaire. Une langue de bœuf, par exemple, apporte 50 % de la valeur nutritionnelle de référence nécessaire à un adulte. Elle est idéale pour la croissance des enfants grâce à sa concentration en vitamine B12. Chaque région, chaque pays a inventé ses propres spécialités. Ainsi, en France, les tripes de Caen sont fameuses, outre-Manche, c'est le haggis, de la panse de brebis farcie, qui est plébiscité, tandis qu'en Asie, certains se régalaient de face de porc...

## LES INSECTES ONT TOUJOURS ÉTÉ À LA FÊTE !

Koh Lanta, Bienvenue dans ma tribu... Ces émissions de télé-réalité ont aussi fait parler d'elles à cause des épreuves qui consistaient à avaler des insectes comestibles. Effet de mode ou (re)découverte de l'entomophagie, ces petits animaux, que l'on a l'habitude d'écraser, arrivent peu à peu dans les assiettes occidentales, mais font partie des mets traditionnels dans de nombreuses cultures. Pour se faire une idée de l'importance





des insectes dans l'alimentation, rien ne vaut un détour au marché nocturne de Donghuamen, à Pékin, où ils côtoient les classiques rouleaux de printemps, les nouilles chinoises et les fruits confits. Riches en protéines, les insectes sont un apport facile et économique en vitamines. De plus, rien ne se perd, tout se mange ! À l'intérieur comme à l'extérieur, ils procurent aussi zinc, calcium, fer et vitamines B, B2 et D. Une vingtaine de chenilles répond aux besoins quotidiens d'un homme adulte en calcium, en phosphore, en vitamine B2 et en fer. Elles sont mangées crues, cuites, frites ou rôties. Quant aux termites, elles sont deux fois plus riches en protéines que le bœuf. Pilées, grillées et roulées dans une feuille non traitée, elles sont ensuite pochées à l'eau bouillante. Chenilles et termites sont d'ailleurs les insectes les plus commercialisés sur le continent africain. En Zambie, sept variétés de chenilles, sur les trente et une espèces consommées, font même l'objet d'un commerce, à l'instar de la viande bovine.

### **D'AUTRES PETITES BÊTES AU GOÛT TRÈS PARTICULIER**

Proches de la grenouille en goût et en texture, les reptiles sont communs en Asie et sur le continent américain. Frits ou en soupe, les serpents sont un apport non négligeable en protéines. Pour ce qui est du crocodile et de l'alligator, aux États-Unis, ce sont des gibiers comme un autre. Ils ont tellement été chassés pour leur viande et pour leur peau que l'alligator des marais était en voie d'extinction. Les

**Sauterelle enrobée de chocolat, tripes à la mode de Caen, sucette au scorpion...**  
**«Le "beurk" de l'un peut être le "miam" de l'autre.»**

autorités américaines ont donc encouragé la création de fermes d'élevage, à condition qu'une partie des animaux servent à repeupler les marais, tout en restant une activité économique rentable.

Bien différent des reptiles, le kangourou roux est lui aussi chassé pour sa chair. Il est une source considérable de viande en Australie, où il était la base alimentaire des aborigènes. Pauvre en graisse, en cholestérol mais riche en fer et en vitamines, la viande de marsupial est d'un goût plus prononcé que le bœuf. Il est préférable de la faire faisander pour la rendre meilleure. S'il est devenu une habitude alimentaire, c'est parce qu'il est considéré comme nuisible par sa rapidité de reproduction. Sa viande est alors commercialisée en grande quantité. On en retrouve même dans les supermarchés anglais et, comme l'autruche, cette viande exotique est de plus en plus appréciée en Europe...

### **« FAITES COMME BEAUCOUP, PASSEZ AUX VERS ! »**

Étonnante manière d'éveiller la curiosité. Insectes Comestible le fait. Ce site de vente en ligne, consacré à la découverte de saveurs exotiques, invite à l'entomophagie. Sa boutique propose des sucreries colorées et surprenantes. Sucette criquet aromatisée à la framboise, fourmis enrobées de chocolat côtoient les vers à la mexicaine ou les criquets bacon et fromage. Soucieux de faire découvrir au mieux ses produits, les apports nutritifs sont expliqués, des recettes publiées et des animations gastronomiques organisées.



Pavé de saumon  
sauce aux huîtres

# LE POISSON

## LE GOÛT DE LA SANTÉ



# Index des recettes

Page 25

## LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

- Noix de saint-jacques gratinées au chorizo, blinis de patates douces et émulsion de roquette

## POISSONS

Pages 26-27

- Daurade rose à l'anis
- Friture de poissons
- Pavé de saumon sauce aux huîtres

Pages 28-29

- Croustillants de gambas au basilic
- Mille-feuille de cabillaud à l'écrasée de pomme de terre
- Filets de bars sautés à la basquaise

Pages 30-31

- Sardines en tempura
- Tartares aux deux saumons, crème à l'aneth
- Pot-au-feu de lotte

Pages 32-33

- Brochette de saumon écossais Label rouge et tomates aux graines de moutarde
- Salade de saumon écossais Label rouge mariné aux agrumes
- Beignets de poisson

Pages 34-35

- Langouste rôtie en carapace au beurre d'orange

- Rôti de saumon à la Fruitée intense cassis
- Filets de rougets au coulis de poivron

## FRUITS DE MER

Pages 36-37

- Riz de Camargue aux encornets
- Moules
- Saint-jacques poêlées au pavot

Pages 38-39

- Brochettes de saint-jacques et foie gras
- Pâtes aux palourdes et à l'aneth
- Verrines de tourteau, pamplemousse et tomate

Page 40

- Tartare d'huîtres, saumon et pomme
- Encornets farcis à la chaire à saucisse

## SUSHIS

Page 41

- Sushis à la daurade

Pages 42-43

- Sushis aux gambas
- Leçon filmée : L'élaboration d'un nigiri sushi
- California makis saumon-avocat

Page 44

- Makis roses betterave-daurade
- Cuisson du riz à sushi



Beignets  
de poisson



# Du poisson... sans modération

Bénéfique pour notre santé et notre silhouette, le poisson a tout bon. Choisi bien frais et cuisiné léger, il est en plus très appétissant.

**N**ous devrions consommer du poisson au moins deux fois par semaine. Car il constitue une excellente source de protéines tout en offrant des graisses de meilleure qualité que celles de la viande. Surtout celui dit gras comme le saumon, la sardine, le thon, le hareng, le maquereau... Ces derniers sont particulièrement riches en bons acides gras essentiels, notamment en oméga 3, qui nous protègent contre de nombreuses pathologies, en particulier les maladies cardio-vasculaires.



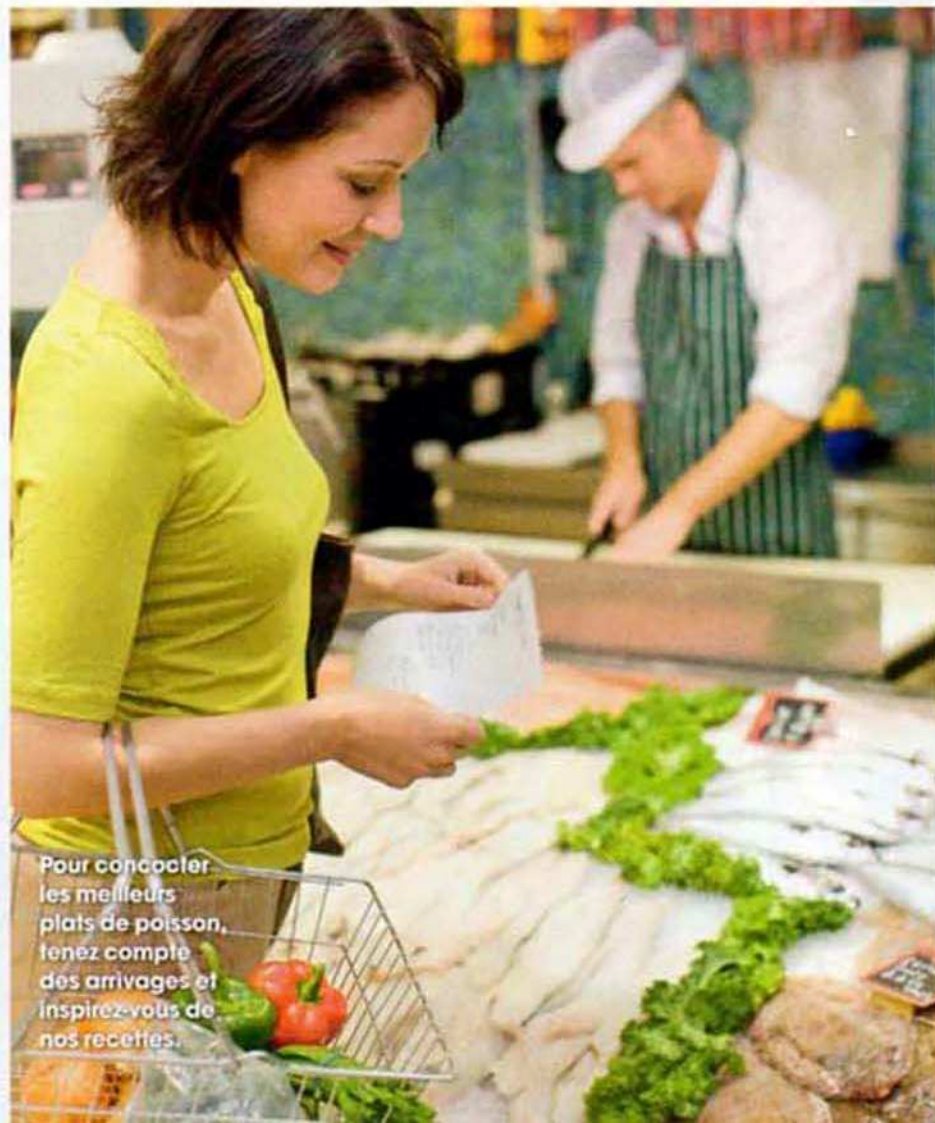
En outre, les poissons les plus gras restent très diététiques puisqu'ils affichent seulement 200 kcal pour 100 g contre 350 kcal (voire plus) pour une viande grasse. Le poisson est aussi source de vitamine D qui participe à la minéralisation de nos os et de nos dents, de minéraux

comme le zinc et le sélénium aux vertus antioxydantes, et d'iode et de phosphore nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux.

## BIEN ACCOMMODÉ

Un poisson frais se reconnaît à son odeur marine et légère, et à son aspect : chair ferme au toucher, écailles bien adhérentes, œil vif et clair. L'idéal est de le consommer le jour de son achat. Sinon, il se conserve au réfrigérateur 48 heures maximum, enveloppé dans un film alimentaire. Bon à savoir : les poissons surgelés se cuisent sans avoir été décongelés au préalable afin de conserver toutes leurs saveurs.

Pour allier équilibre et plaisir, les cuissons à la vapeur ou en papillotes sont préférables, car elles se passent de matières grasses et préservent la majeure partie des vitamines et minéraux. Pour relever une cuisson à la vapeur, l'eau peut être parfumée avec des plantes aromatiques : thym, laurier, estragon, aneth, fenouil, oseille, cerfeuil... En papillotes individuelles, chaque morceau de poisson est placé sur un lit de julienne de légumes (carottes, courgettes, céleri...). Sel, poivre, herbes fraîches et un filet de citron ou de vin blanc, puis on referme bien les feuilles d'aluminium avant d'enfourner. Autre option, le court-bouillon qui permet aux poissons de conserver tout leur moelleux : il suffit de les pocher en les plongeant dans un liquide frémissant, par exemple une eau additionnée de vin blanc, d'oignons, de céleri, de thym et de laurier. Les cuissons trop longues sont à éviter car elles rendent la chair pâteuse.



Pour concocter les meilleurs plats de poisson, tenez compte des arrivages et inspirez-vous de nos recettes.





## LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

# Noix de saint-jacques gratinées au chorizo, blinis de patate douce et émulsion de roquette

■ POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 35 MINUTES  
■ CUISSON 35 MINUTES

- 12 belles noix de saint-jacques • 12 rondelles fines de chorizo • 2 patates douces • 100 g de roquette
- 1 œuf • 60 g de beurre • 1 c. à soupe de crème liquide
- 3 c. à soupe de farine • 1 c. à soupe de chapelure fine
- 10 cl de bouillon de légumes • 1 pincée de paprika
- sel et poivre

LES PETITS +  
de Cyril



C'est une très bonne recette. Lorsque vous réalisez vos blinis de patate douce, je vous conseille d'ajouter des petits morceaux de fromage type cantal ou comté. Cela apportera du fondant à votre préparation. Vous pouvez remplacer l'émulsion de roquette par une sauce réalisée avec les bardes de coquilles Saint-Jacques (tout ce qui n'est ni la noix ni le corail) en les faisant revenir avec des échalotes. Une fois revenues, déglacez avec du rhum, ajoutez de la crème et laissez cuire. On obtient une délicieuse sauce au rhum ambré.

**1** Épluchez et coupez les patates douces en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Mixez-les pour les réduire en une purée fine et placez-la dans un saladier. Salez et poivrez, ajoutez le paprika, l'œuf et la farine. Mélangez bien et façonnez des petites galettes épaisses. **2** Mettez à fondre 40 g de beurre dans une grande poêle antiadhésive et posez les galettes dedans. Ramenez à feu doux et cuisez-

les 5 minutes de chaque côté. Réservez-les dans un plat allant au four. **3** Préchauffez le four à th. 7-210°C. Placez les noix de saint-jacques dans un plat à four. Déposez la chapelure dans une assiette. Passez les rondelles de chorizo dans la chapelure. Posez les rondelles panées sur les saint-jacques. Enfouez les saint-jacques et les galettes de patates douces pour 10 minutes. **4** Pendant ce temps, faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Ajoutez la roquette, remuez et versez le bouillon. Laissez cuire 2 minutes et mixez finement et longuement en versant la crème fraîche. Assaisonnez. **5** Répartissez l'émulsion de roquette dans les assiettes. Disposez les noix de saint-jacques au chorizo et les blinis de patate douce. Servez aussitôt.




# Daurade rose à l'anis

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

- 3 daurades roses étêtées et vidées
- 2 bulbes de fenouil
- 2 citrons
- 2 branches d'aneth
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines d'anis
- fleur de sel
- poivre blanc du moulin

 POUR ACCOMPAGNER :  
UN VIN DE PAYS DU VAUCLUSE ROSÉ

**1** Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez la base des bulbes de fenouil. Retirez les feuilles externes abîmées si nécessaire et émincez les bulbes.

**2** Lavez, séchez l'aneth et les citrons. Effeuiliez l'aneth et taillez les citrons en rondelles. Glissez les rondelles de citron à l'intérieur des daurades.

**3** Mettez les daurades dans un grand plat à four. Entourez-les de fenouil et d'aneth. Arrosez généreusement les daurades et le fenouil d'huile d'olive. Parsemez les poissons de graines d'anis, salez et poivrez.

**4** Enfournez et faites cuire 20 minutes. Servez dès la sortie du four avec du riz blanc.



## Le CONSEIL de Cyril

*Lorsque vous cuisinez de la daurade, faites-la toujours cuire entière. Astuce de cuisson, votre daurade est cuite lorsque la peau se détache facilement.*







## Friture de poissons

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES  
■ CUISSON 15 MINUTES

- 12 chinchards vidés et écaillés
- 500 g de petits calamars nettoyés
- 1 orange coupé en rondelles
- 1 branche de basilic
- 1 verre de lait • 100 g de farine
- huile de friture • sel et poivre

**1** Coupez les plus gros calamars en rondelles si nécessaire. Versez le lait dans une assiette creuse, la farine dans une autre. Trempez les chinchards et les calamars dans le lait, égouttez-les et roulez-les dans la farine.

**2** Chauffez un bain de friture à environ 180°C. Plongez-y les chinchards et les calamars en petite quantité. Faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Sortez-les de la friture avec une écumoire et déposez-les sur papier absorbant. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Disposez-les dans un plat.

**3** Salez et poivrez, décorez de rondelles d'orange et de feuilles de basilic. Servez aussitôt avec des petites sauces (mayonnaises aromatisées au curry, au paprika ou au safran).

 POUR ACCOMPAGNER :  
UN BELLET BLANC

## Pavé de saumon sauce aux huîtres

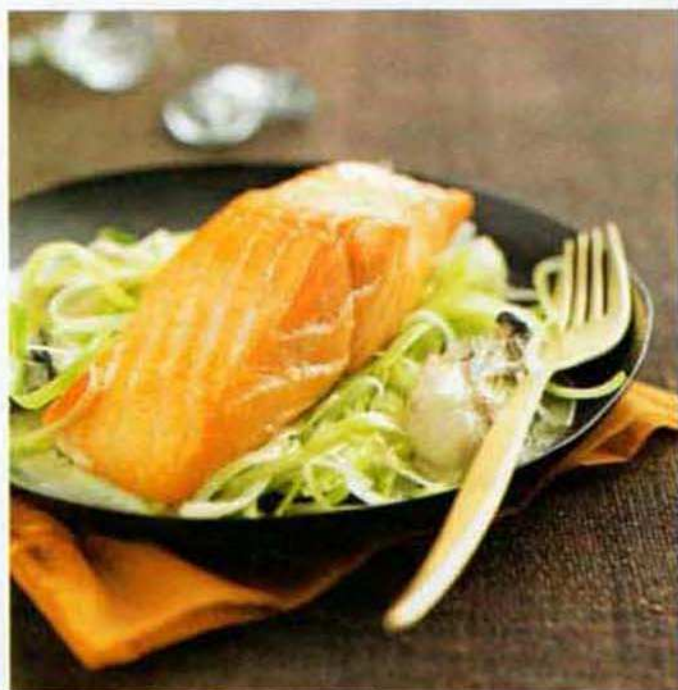
POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES  
■ CUISSON 20 MINUTES

- 12 huîtres • 6 pavés de saumon épais
- 1 échalote
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 3 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

**1** Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive. Posez les pavés de saumon dans la poêle. Cuisez-les à feu doux pendant 15 minutes sans jamais les retourner.

**2** Pendant ce temps, ouvrez les huîtres en gardant leur eau. Retirez les huîtres de leur coquille. Gardez les coquillages au frais sous film alimentaire. Filtrez l'eau. Pelez et hachez finement l'échalote. Faites chauffer le reste d'huile dans une casserole. Mettez-y l'échalote à suer et versez l'eau des huîtres. Portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Filtrez à nouveau et remettez le liquide dans la casserole. Ajoutez la crème fraîche en fouettant. Salez et poivrez. Déposez les huîtres dans la sauce. Maintenez au chaud.

**3** À la fin de la cuisson des pavés de saumon, retournez-les et prolongez la cuisson 1 minute. Répartissez les pavés de saumon dans les assiettes. Entourez-les de sauce aux huîtres et servez accompagnés d'une fondue de poireaux.



 POUR ACCOMPAGNER :  
UN JURANÇON



# Croustillants de gambas au basilic

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES  
■ CUISSON 3 À 4 MINUTES ■ MARINADE 30 MINUTES

- 16 gambas • ½ citron • ½ orange
- 16 feuilles de basilic
- 4 poignées de mesclun
- 2 feuilles de bricks rondes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika • sauce soja
- vinaigrette • huile de friture • sel fin

**1** Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec les jus d'orange et de citron, 1 pincée de paprika et quelques gouttes de sauce soja. Réservez cette marinade.

**2** Décortiquez entièrement les gambas. Supprimez le petit boyau noir avec la pointe d'un couteau. Déposez les gambas dans la marinade. Filmez et placez 30 minutes au frais.

**3** Faites chauffer de l'huile de friture à 200°C. Découpez chaque feuille de brick en 8 triangles. Posez 1 gamba égouttée et 1 feuille de basilic sur la pointe de chaque morceau de brick. Enroulez comme un cigare la feuille de basilic et la feuille de brick autour de la gamba puis maintenez le tout avec un pic en bois.

**4** Plongez quelques croustillants dans l'huile bien chaude. Laissez-les frire pendant 1 minute. Égouttez-les et épongez-les sur du papier absorbant. Recommencez l'opération avec les gambas restantes. Servez les croustillants de gambas bien chauds sur des petites assiettes individuelles, avec le mesclun assaisonné de vinaigrette.



 **POUR ACCOMPAGNER:**  
UN CORBIÈRES BLANC



# Mille-feuille de cabillaud à l'écrasée de pomme de terre

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES  
■ CUISSON 25 MINUTES

- 4 petits filets de cabillaud
- 1 kg de pommes de terre type charlotte
- quelques feuilles de roquette
- quelques feuilles de basilic
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 10 cl de coulis de tomate
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

**1** Lavez les pommes de terre avec la peau. Faites-les cuire à la vapeur ou à la Cocotte-Minute. Épluchez les pommes de terre cuites encore chaudes. Écrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette. Incorporez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Terminez cette écrasée de pomme de terre avec quelques feuilles de basilic hachées et du sel fin. Réservez au chaud.

**2** Mettez un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y sauter rapidement les filets de cabillaud des 2 côtés. Salez et poivrez. Émiettez-les délicatement avec une fourchette. Chauffez le coulis de tomate dans une petite casserole à feu doux.

**3** Déposez un emporte-pièce rond au centre d'une assiette. Garnissez-le d'écrasée de pomme de terre sur une hauteur de 3 à 4 cm puis retirez-le. Déposez par-dessus les morceaux de cabillaud émiettés bien chauds puis quelques feuilles de roquette. Versez 1 filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre balsamique. Dressez les 3 autres assiettes.

**4** Décorez les assiettes avec de petites touches de coulis de tomate. Servez aussitôt.

 **POUR ACCOMPAGNER:**  
UN CHINON ROUGE



# Filets de bars sautés à la basquaise

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES

- 4 filets de bar
- 1 poivre rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de basilic
- 10 cl de coulis de tomate
- 5 cl d'huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel fin

Pour l'huile parfumée :

- 6 feuilles de basilic
- 8 cl d'huile d'olive
- sel fin

**1** Demandez à votre poissonnier de lever 4 filets de bar avec la peau. À l'aide d'un couteau, incisez en quadrillant régulièrement et très légèrement la peau des 4 filets. Réservez-les au frais.

**2** Détaillez les poivrons en petits dés. Hachez l'ail et l'oignon. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon haché puis les dés de poivron dans de l'huile bien chaude. Ajoutez l'ail, le coulis de tomate, du sel et du piment d'Espelette. Laissez cuire tout doucement cette garniture basquaise pendant 10 à 15 minutes à couvert.

**3** Préparez l'huile parfumée : à l'aide d'un petit mixeur plongeant, mixez les feuilles de basilic avec l'huile d'olive et 1 pincée de sel fin. Versez cette huile parfumée dans une petite bouteille.

**4** Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle. Cuisez rapidement les filets de bar des 2 côtés dans la graisse chaude. Dressez la garniture basquaise bien chaude dans 4 assiettes. Déposez les filets de bar, côté peau au-dessus. Arrosez-les de traits d'huile parfumée. Décorez avec quelques feuilles de basilic.

 POUR ACCOMPAGNER :  
UN BERGERAC BLANC



Recettes et photos extraites du livre « Cuisine à bâbord », de Frédéric Berqué, photos Aimery Chemin, stylisme Emmanuel Renault, coll. « Toquades », éd. First, 6,90 €.

Cuisine à bâbord

Frédéric Berqué







## Sardines en tempura

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES  
■ CUISSON 20 MINUTES


- 18 petites sardines
- 1 petite barquette de pousses de betterave
- 2 jaunes d'œufs • 200 g de farine
- ½ c. à café de gingembre moulu
- sel

**1** Faites ouvrir les sardines en deux par le poissonnier, sans séparer les deux filets. Demandez-lui d'évider et d'ôter l'arête dorsale.

**2** Préparez la pâte : battez les jaunes d'œufs en omelette et versez 30 cl d'eau glacée en mélangeant. Incorporez ensuite la farine petit à petit. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et onctueuse. Salez, ajoutez le gingembre et remuez.

**3** Chauffez une casserole d'huile de friture. Quand elle est bien chaude, trempez 2 sardines dans la pâte et plongez-les dans l'huile. Ne mettez pas plus de 2 sardines en même temps de manière à ce que l'huile n'éclabousse pas. Faites frire les sardines jusqu'à ce qu'elles soient dorées, égouttez-les sur du papier absorbant. Recommencez l'opération avec le reste des sardines et pousses de betterave.

**4** Disposez les tempuras de sardines et pousses de betterave dans un plat, assaisonnez et servez.

 **POUR ACCOMPAGNER :**  
UN BÉARN BLANC

## Tartare aux deux saumons, crème à l'aneth

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES  
■ CUISSON 5 MINUTES

- 4 tartares de saumon surgelés
- 4 tranches de saumon fumé surgelé
- 1 pomme verte • 1 citron vert
- 200 g de yaourt à la grecque
- 2 bagels surgelés
- 2 c. à soupe d'aneth surgelé
- 4 cornichons au vinaigre
- poivre vert du moulin

**1** Décongelez les ingrédients selon le temps indiqué sur les emballages.

**2** Lavez le citron et la pomme. Ôtez le cœur de la pomme et conservez la peau. Taillez les cornichons, le saumon fumé et la pomme en petits cubes. Mélangez-les avec les 4 tartares.

**3** Râpez le zeste du citron et ajoutez-le aux tartares avec quelques gouttes de jus. Réservez au frais.

**4** Mettez les yaourts avec l'aneth dans un récipient et quelques tours de moulin à poivre en mélangeant bien.

**5** Dressez les tartares dans les assiettes avec un cordon de sauce à l'aneth. Découpez les bagels en fines tranches et toastez-les rapidement. Servez aussitôt avec les tartares.



 **POUR ACCOMPAGNER :**  
UN SAUMUR BLANC






#### Le CONSEIL de Cyril

*Vous pouvez aussi réaliser un curry de lotte en utilisant du curry, du lait de coco et de la crème. Et ajouter dans cette préparation des morceaux de pommes vertes.*

## Pot-au-feu de lotte

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES  
■ CUISSON 1 HEURE

- 1,2 kg de queue de lotte
- 3 carottes
- 2 beaux poireaux
- 2 branches de céleri
- ½ chou vert
- 1 citron
- 1 botte de petits oignons blancs nouveaux
- 1 bouquet garni
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe rase de gros sel
- 1 c. à café rase de baies roses
- poivre du moulin

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN TAVEL

**1** Épluchez les poireaux, les carottes, les oignons sans enlever la tige et le céleri. Coupez les carottes en petits bâtonnets, les poireaux en rondelles et le céleri en petits tronçons. Découpez la base du chou et détachez les feuilles les unes des autres. Taillez les plus grandes feuilles en deux. Lavez tous les légumes.

**2** Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les carottes, les poireaux, le céleri et les oignons. Mettez-les à revenir à feu doux pendant 2 minutes en remuant et couvrez-les largement d'eau. Incorporez le gros sel et le bouquet garni. Portez à ébullition. Déposez alors les feuilles de chou et réduisez le feu. Recouvrez et laissez cuire 40 minutes.

**3** Pendant ce temps, coupez la queue de lotte en morceaux. Pressez le jus du citron. À la fin du temps de cuisson des légumes, plongez les morceaux de lotte dans le bouillon et versez le jus de citron. Poursuivez la cuisson 15 minutes à découvert. Concassez les baies roses.

**4** Répartissez les morceaux de lotte et les légumes dans des écuelles. Arrosez-les du bouillon de cuisson, parsemez de baies roses concassées et donnez 1 tour de moulin à poivre. Servez immédiatement.



# Brochette de saumon écossais Label rouge et tomates aux graines de moutarde

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES  
■ CUISSON 8 MINUTES

- 600 g de filet de saumon écossais Label rouge
- 16 tomates cerise
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de graines de moutarde
- 1 c. à soupe de moutarde forte • sel et poivre

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN ARBOIS ROUGE

**1** Préchauffez le four sur position grill. Coupez le saumon en cubes de 2 cm de côté.

Mélangez la moutarde dans un bol avec la sauce soja et 3 cuillerées à soupe d'eau froide, salez, poivrez.

**2** Mettez les graines de moutarde dans une assiette, passez les morceaux de saumon dedans.

**3** Piquez les morceaux de saumon et les tomates cerise sur des brochettes en les intercalant. Placez les brochettes dans un plat, salez et poivrez. Arrosez-les d'huile d'olive. Enfournez pour 7 à 8 minutes. Servez les brochettes avec des crudités et la sauce moutarde au soja.







## Salade de saumon écossais Label rouge mariné aux agrumes

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES  
■ CUISSON 35 MINUTES ■ MARINADE 20 MINUTES

- 400 g de filet de saumon écossais Label rouge
- 2 avocats • 2 oranges
- 1 citron vert • salade mélangée
- 40 g de pignons de pin
- 5 cl d'huile d'olive • sel et poivre

**1** Pressez 1 orange et le citron. Pelez à vif la deuxième orange et prélevez délicatement les quartiers. Mélangez le jus d'orange et le jus de citron dans un bol avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.

**2** Taillez le filet de saumon en fines tranches. Déposez-les dans une assiette et nappez-les avec la moitié de la sauce à l'orange. Laissez-les mariner 20 minutes au frais.

**3** Torréfiez les pignons de pin 2 minutes dans une poêle chaude sans matière grasse.

**4** Épluchez les avocats et coupez-les en tranches. Répartissez la salade, les tranches d'avocat et les quartiers d'agrumes dans des assiettes. Assaisonnez avec le reste de la sauce et déposez des tranches de saumon marinées. Parsemez de pignons grillés et servez aussitôt.

 POUR ACCOMPAGNER :  
UN MUSCADET

## Beignets de poisson

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES  
■ CUISSON 15 MINUTES ■ REPOS 30 MINUTES

- 800 g de filets de merlan
- 1 citron vert • 3 œufs
- 2 yaourts grecs • 150 g de farine
- 20 cl de bière blonde
- 2 c. à soupe de câpres
- huile de friture • sel et poivre

**1** Pressez le jus du citron. Dans un grand bol, mélangez les yaourts, les câpres, le jus de citron, sel et poivre. Mélangez bien et réservez au frais sous film alimentaire.


**2** Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Placez les blancs au frais. Fouettez les jaunes avec la farine en ajoutant la bière petit à petit. Salez. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

**3** Pendant ce temps, coupez les filets de merlan en morceaux. Montez les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la pâte.

**4** Chauffez l'huile de friture dans une casserole à bords hauts. Plongez les morceaux de poisson dans la pâte et placez-les ensuite dans l'huile de friture, par 3 ou 4, pendant 4 minutes en les retournant sans arrêt avec une écumoire. Égouttez-les sur du papier absorbant et recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

**5** Salez et poivrez les beignets et servez aussitôt, accompagnés de la sauce au yaourt.



 POUR ACCOMPAGNER :  
UN VIN BLANC DE PAYS D'OC



# Langouste rôtie en carapace au beurre d'orange

POUR 2 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES  
■ CUISSON 20 MINUTES

- 1 langouste • persil plat • 100 g de beurre
- 200 g de marrons sous vide
- 50 g de Fruitée intense orange Bonne Maman
- 50 g de Fruitée intense quetsche Bonne Maman
- 1 filet d'huile d'olive • sel et poivre du moulin

**1** Coupez la langouste en deux dans la longueur (après l'avoir ébouillantée quelques secondes si elle était vivante). Cuisez les 2 demi-langoustes sur une plaque placée sous le gril du four avec 1 filet d'huile d'olive environ 3 minutes (juste une légère coloration).

**2** Mixez le beurre mou avec la Fruitée intense orange Bonne Maman, le sel et le poivre. Emballez la préparation dans du film alimentaire, sous forme de rouleau, et laissez prendre au froid.

**3** Dans une poêle, faites colorer les marrons avec 1 noix de beurre pendant 5 minutes. Assaisonnez, puis ajoutez la Fruitée intense quetsche Bonne Maman. Enrobez bien les marrons et incorporez 1 pincée de persil plat haché après 10 minutes de cuisson.

**4** Déposez sur chaque demi-langouste 3 lamelles de beurre d'orange et quelques marrons. Servez le reste des marrons laqués dans un petit bol à part.



 POUR ACCOMPAGNER:  
UN CONDRIEU



## Rôti de saumon à la Fruitée intense cassis

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES  
■ CUISSON 40 MINUTES

- 1 filet de saumon frais • 12 radis
- 3 gros oignons rouges • 500 g de pommes de terre à chair ferme • 250 g de pois gourmands
- 250 g de jeunes carottes • 2 brins d'aneth frais
- 1 bouquet de ciboulette • 20 g de beurre
- 1 pot de Fruitée intense cassis Bonne Maman
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • coriandre en grains
- 2 c. à soupe d'huile de noix • sel et poivre

**1** Préchauffez le four à th. 6-180 °C. Assaisonnez le saumon de graines de coriandre et d'aneth sur l'extérieur. Salez et poivrez. Étalez 1 fine couche de fruitée intense au centre. Enroulez le filet sur lui-même.

**2** Pelez les pommes de terre et cuisez-les à la vapeur 25 minutes. Ajoutez les jeunes carottes préalablement lavées 10 minutes avant la fin de la cuisson, puis 3 minutes pour les pois gourmands. **3** Épluchez les oignons et détaillez-les en gros morceaux. Dans une casserole antiadhésive, faites fondre le beurre et l'huile d'olive. Mettez-y les oignons, le sucre et faites revenir doucement sans cesser de remuer pour obtenir une compotée. À la sortie du four, décorez de rondelles de radis et de quelques lamelles d'oignon crues. **4** Déposez le saumon sur un lit d'oignons rissolés dans un plat allant au four. Enfournerez pour 15 minutes. Pendant ce temps, écrasez les pommes de terre à la fourchette et incorporez 1 cuillerée d'huile de noix, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre.

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN QUINCY






## Filets de rougets au coulis de poivron

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES  
■ CUISSON 40 MINUTES

- 12 filets de rouget • 4 poivrons jaunes
- 1 branche de romarin • 10 cl de crème liquide
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN REUILLY ROUGE



### Le CONSEIL de Cyril

*Le rouget est un excellent poisson et, en ce moment, nous proposons au restaurant, une recette de filet de rouget à la purée d'artichauts et oranges sanguines. Vous faites cuire des artichauts, puis vous mixez les cœurs avec le jus d'orange sanguine. Vous servez en posant vos suprêmes de rouget sur la purée. C'est super bon !*

**1** Préchauffez le four en position gril. Enfournerez les poivrons et faites-les griller en les retournant régulièrement jusqu'à ce que leur peau soit entièrement noire. Sortez-les du four et laissez refroidir, enfermés dans un sac en plastique.

**2** Épluchez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Mixez-les jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Versez-la dans une casserole et chauffez doucement. Incorporez la crème et poursuivez la cuisson. Aux premiers frémissements, salez, poivrez et maintenez au chaud en remuant de temps en temps.

**3** Lavez, séchez et effeuillez le romarin. Mettez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Posez les filets de rouget dans le poêle, côté peau en dessous. Cuissez 3 minutes et retournez-les. Parsemez de romarin, assaisonnez et continuez la cuisson 2 minutes.

**4** Répartissez le coulis de poivron dans les assiettes. Déposez les filets de rouget par-dessus et servez immédiatement accompagné d'un mélange de riz blanc et riz sauvage.





#### Le CONSEIL de Cyril

Une variante gourmande consiste à ajouter une piperade à cette préparation. Mettez votre riz (cuit au préalable) dans un plat couvrez d'une couche de piperade et terminez en ajoutant vos encornets au-dessus.

## Riz de Camargue aux encornets

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES  
■ CUISSON 40 MINUTES

- 500 g d'encornets
- 2 branches de céleri • 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin
- 200 g de riz sauvage de Camargue
- 200 g de riz blanc de Camargue
- 1 verre de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de bouillon de légumes
- sel et poivre

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN COSTIÈRES-DE-NÎMES BLANC

**1** Faites bien nettoyer les encornets par le poissonnier. Plongez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et coupez-les en petits morceaux. Gardez-les de côté.

**2** Épluchez, lavez les branches de céleri et émincez-les. Rincez, séchez le romarin et effeuillez-le. Pelez et hachez finement l'ail.

**3** Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y suer l'ail et le céleri et ajoutez les 2 riz. Mélangez jusqu'à ce que le riz blanc soit translucide. Versez le vin blanc et portez à ébullition. Laissez réduire.

**4** Quand il n'y a plus de liquide, mettez le bouillon dans la sauteuse et incorporez les encornets et le romarin. Cuisez à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide dans la sauteuse. Rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.





## Moules

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 5 MINUTES  
■ CUISSON 15 MINUTES

- 5l de moules prêtes à l'emploi
- 2 branches de céleri • 2 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 30cl de vin blanc
- 2 pincées de piment de Cayenne
- sel et poivre

- 1 Épluchez et émincez les branches de céleri.
- 2 Chauffez l'huile dans une marmite. Faites-y revenir le céleri sans coloration. Ajoutez les moules, remuez bien avec une écumoire. Salez et poivrez, incorporez le laurier et versez le vin blanc.
- 3 Couvrez la marmite et cuisez à feu vif jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes.
- 4 Retirez les coquillages de la marmite avec une écumoire et réservez-les au chaud. Filtrez le jus de cuisson et portez-le à ébullition. Laissez bouillir 2 minutes.
- 5 Arrosez les moules du jus de cuisson, saupoudrez de piment et servez aussitôt. Accompagnez les moules de belles frites maison.

 POUR ACCOMPAGNER:  
UNE BIÈRE CHIMAY

## Saint-jacques poêlées au pavot

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES  
■ CUISSON 5 MINUTES

- 18 belles noix de saint-jacques
- 12 minipoireaux • 50 g de beurre salé
- 3 c. à soupe rases de graines de pavot
- 2 c. à soupe d'huile • fleur de sel

- 1 Épluchez et émincez très finement les poireaux dans la longueur. Lavez-les et séchez-les bien dans du papier absorbant.
- 2 Chauffez doucement l'huile dans une casserole. Plongez-y les poireaux délicatement et par petites quantités pour ne pas provoquer d'éclaboussures. Faites-les frire quelques secondes en les retournant avec une écumoire et réservez-les sur du papier absorbant. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 3 Posez les noix de saint-jacques dans la sauteuse avec le beurre fondu et couvrez. Cuisez 4 minutes.
- 4 Répartissez les poireaux dans les assiettes. Salez-les à la fleur de sel. Déposez les noix de saint-jacques par-dessus, assaisonnez et parsemez de graines de pavot. Servez aussitôt.



 POUR ACCOMPAGNER:  
UN CHARDONNAY

# FRUITS DE MER





## Brochettes de saint-jacques et foie gras

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES  
■ CUISSON 5 MINUTES

- 18 noix de saint-jacques sans corail
- 6 tranches épaisses de foie gras de canard cru
- 1 bouquet d'aneth
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (elle peut être parfumée à la truffe)
- 1 c. à café rase de piment d'Espelette
- fleur de sel

- 1 Préchauffez le four en position gril. Coupez chaque tranche de foie gras en trois et farinez-les légèrement. Réservez au frais. Huilez les noix de saint-jacques des 2 côtés.
- 2 Piquez les noix de saint-jacques et les morceaux de foie gras sur des brochettes en les alternant. Posez au fur à mesure les brochettes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- 3 Salez et saupoudrez de piment d'Espelette. Enfourez pour 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.
- 4 Servez dès la sortie du four, décorées de pluches d'aneth et accompagnées de mesclun et de fines tranches d'ananas rôties.

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN CHABLIS

## Pâtes aux palourdes et à l'aneth

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES  
■ CUISSON 12 MINUTES

- 1,2 kg de palourdes
- 1 barquette de tomates cerise
- 500 g de tagliatelles fraîches
- copeaux de parmesan
- 4 c. à soupe d'aneth surgelé Darégal
- 2 c. à soupe d'oignon surgelé Darégal
- 1 verre de vin blanc sec
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

- 1 Faites cuire les pâtes 3 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Réservez au chaud.
- 2 Chauffez le vin blanc et 2 cuillerées d'huile dans une sauteuse. Ajoutez les oignons. Mettez les palourdes. Retirez du feu quand elles sont toutes ouvertes. Enlevez les coquilles et réservez la chair. Gardez quelques coquilles pour la décoration du plat.
- 3 Réduisez le jus de cuisson à feu vif 3 minutes. Une fois refroidi, passez-le au tamis.
- 4 Dans une nouvelle poêle, faites rissoler les tomates cerise avec le reste d'huile pendant 3 minutes. Salez et poivrez. Incorporez le jus de cuisson des palourdes et cuisez jusqu'à obtention d'une sauce consistante. Déposez-y les palourdes et laissez frémir 2 minutes.
- 5 Nappez les pâtes de cette préparation. Parsemez d'aneth et de copeaux de parmesan. Servez aussitôt.

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN SYLVANER







# Verrines de tourteau, pamplemousse et tomate

POUR 4 VERRINES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES

■ CUISSON 16 MINUTES

- 1 tourteau • 2 tomates
- 1 pamplemousse • 1 bouquet garni
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- 1 poignée de gros sel
- poivre du moulin

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN ENTRE-DEUX-MERS

**1** Mettez de l'eau dans un faitout suffisamment large pour accueillir le tourteau. Portez à ébullition et ajoutez le gros sel et le bouquet garni. Une fois l'eau à ébullition, plongez le tourteau, pincés vers le bas. Comptez 16 minutes de cuisson par kilo à feu moyen. Sortez-le et laissez-le à température ambiante, éventuellement recouvert d'un torchon humide.

**2** Découpez les tomates en petits cubes et le pamplemousse en quartiers.

**3** Quand le tourteau est froid, décortiquez-le et récupérez la chair des pincés et de la carapace. Mélangez la chair du tourteau avec le fromage blanc, ajoutez une partie de la ciboulette ciselée et la moitié des cubes de tomates. Poivrez.

**4** Dans le fond de chaque verrine, disposez le reste des cubes de tomates. Déposez une partie du mélange tourteau, fromage blanc, ciboulette. Disposez des quartiers de pamplemousse et recommencez l'opération.

**5** Décorez le haut de chaque verrine avec le reste de la ciboulette ciselée.

Recette et photo extraites du livre coffret « Craquez pour les coquillages et crustacés ! », de Philippe Toinard, photos Fabrice Veigas, réalisation et stylisme, Anne-Sophie Lhomme, éd. Mango, 15,90 €.







## Encornets farcis à la chair à saucisse à saucisse

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES  
■ CUISSON 40 MINUTES

- 4 beaux encornets déjà nettoyés (ou 8 petits) sans les tentacules
- 400 g de chair à saucisse
- 3 gousses d'ail • 1 botte de persil plat
- 2 œufs • 50 g de beurre
- 1 verre de lait • 2 tranches de pain de mie
- 25 cl de vin blanc • sel et poivre du Moulin

**1** Épluchez l'ail, lavez le persil et mouillez le pain de mie avec le lait. Mixez l'ail et le persil. Battez les œufs en omelette.

**2** Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse avec les œufs battus, l'ail et le persil hachés, ainsi que le pain de mie essoré entre vos mains. Salez et poivrez.

**3** Versez la préparation dans chaque encornet à l'aide d'une petite cuillère et fermez avec un pic en bois.

**4** Dans une cocotte, faites fondre le beurre et déposez les encornets farcis. Mettez-les à dorer 5 minutes puis laissez cuire à feu doux pendant 30 à 35 minutes. Incorporez le vin blanc régulièrement pour éviter que les encornets n'attachent.

**5** Servez aussitôt avec une poêlée de pommes de terre ou un riz à la tomate.

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN MÉNETOU-SALON



## Tartare d'huîtres, saumon et pomme

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES  
■ MARINADE 1 HEURE

- 8 huîtres n°2 • 400 g de saumon
- 3 citrons verts • 1 pomme type granny smith
- 1 petit oignon rouge • 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre • poivre du moulin

**1** Ouvrez les huîtres et retirez-les délicatement de leurs coquilles. Taillez-les en gros morceaux. Coupez la chair du saumon en petits dés.

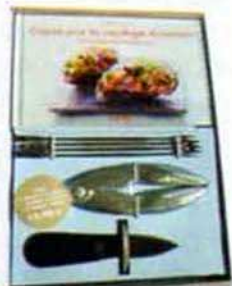
**2** Ciselez finement la coriandre et le persil plat. Épluchez l'oignon rouge et hachez-le finement. Pelez la pomme et râpez-la.

**3** Mélangez la chair du saumon et les morceaux d'huîtres et incorporez la coriandre, le persil plat, la pomme râpée et l'oignon rouge. Arrosez du jus des citrons verts, mélangez de nouveau et laissez mariner 1 heure.

**4** Disposez la préparation dans des ramequins individuels. Poivrez et servez aussitôt.

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN SANCERRE BLANC

Recette et photo extraites du livre coffret « Craquez pour les coquillages et crustacés ! », de Philippe Toinard, photos Fabrice Veigas, réalisation et stylisme, Anne-Sophie Lhomme, éd. Mango, 15,90 €.





# SUSHIS



Recette et photo extraites du livre  
« Sushis », de Thomas Feller,  
photos Valéry Guédès, stylisme  
Anne Chae Rin Vincent,  
coll. « Petits Pratiques Cuisine »,  
éd. Hachete Pratique, 4,90 €.



## Sushis à la daurade

POUR UNE DIZAINE DE SUSHIS


■ PRÉPARATION 15 MINUTES

- 250 g de filet de daurade cru
- 200 g de riz cuit ou une dizaine de boulettes de riz de la taille d'une balle de ping-pong
- 1 c. à café de wasabi
- 1 verre d'eau additionnée de 1 c. à soupe de vinaigre de riz pour s'humidifier les mains, ainsi que pour les ingrédients et ustensiles

**1** Commencez par découper le filet de daurade à la largeur de votre main. Coupez-le ensuite en tranches.

**2** Humidifiez-vous légèrement les mains d'eau vinaigrée. Posez au creux de votre main gauche, dans la largeur, 1 tranche de daurade. Étalez dessus un tout petit peu de wasabi. Posez ensuite la boulette de riz et fermez votre main de façon à ce que le riz s'étale sur le poisson et y adhère. Appuyez au centre du riz pour y creuser un trou, puis retournez le sushi dans l'autre main de façon à avoir le sushi dans la partie large de la paume de votre main droite.

**3** Pressez alors le sushi sur les bords, puis appuyez une dernière fois sur les extrémités. Disposez-le sur une assiette ou un plat et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN MEURSAULT





## Sushis aux gambas

POUR UNE DIZAINE DE SUSHIS

■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 5 MINUTES

- 10 gambas crues • 200 g de riz cuit ou une dizaine de boulettes de riz de la taille d'une balle de ping-pong • 1 c. à café de wasabi
- 1 verre d'eau additionnée de 1 c. à soupe de vinaigre de riz pour s'humidifier les mains, ainsi que pour les ingrédients et ustensiles

**1** Retirez la tête des gambas. Plantez un pic sur toute leur longueur de façon à ce qu'elles ne se recourbent pas à la cuisson. Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y les gambas. Éteignez aussitôt le feu et laissez-les 3 à 4 minutes dans l'eau. Retirez-les et attendez qu'elles refroidissent.

**2** Enlevez les pics. Décortiquez les gambas et ouvrez-les en portefeuille en découpant du côté des pattes. Débarrassez-vous du boyau central.

**3** Humidifiez-vous légèrement les mains d'eau vinaigrée. Posez au creux de votre main gauche, dans la largeur, une gamba ouverte. Étalez dessus un tout petit peu de wasabi. Déposez ensuite la boulette de riz et fermez votre main de façon à ce que le riz s'étale sur la gamba et y adhère. Appuyez au centre du riz pour y creuser un trou, puis retournez le sushi dans l'autre main de façon à avoir le sushi dans la partie large de la paume de votre main droite.

**4** Pressez alors le sushi sur les bords et appuyez une dernière fois sur les extrémités. Disposez-le sur une assiette ou un plat et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Pour une finition parfaite, découpez le bout des queues des gambas.

LEÇON FILMÉE

## L'élaboration d'un nigiri sushi

POUR 10 SUSHIS ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

- 200 g de pavé ou filet de poisson cru
- 500 g de riz rond japonais
- 200 g de riz cuit ou une dizaine de boulettes de riz de la taille d'une balle de ping-pong
- 1 c. à soupe de sucre semoule
- 1 c. à café de wasabi • 1 c. à café de sel
- 10 cl de vinaigre de riz
- 1 verre d'eau additionné de 1 c. à soupe de vinaigre de riz pour s'humidifier les mains, ainsi que pour les ingrédients et ustensiles



**1** Découpez le poisson à la largeur de votre main, puis coupez-le en tranches. Humidifiez-vous les mains. Posez une tranche de poisson au creux de votre main gauche.



**2** Étalez dessus un tout petit peu de wasabi. Posez ensuite la boulette de riz et fermez votre main de façon à ce que le riz s'étale sur le poisson et y adhère.



**3** Appuyez au centre du riz pour y creuser un trou, puis retournez le sushi dans l'autre main de façon à avoir le sushi dans la paume de votre main droite.



**4** Pressez le sushi sur les bords, puis appuyez une dernière fois sur les extrémités. Posez-le sur un plat et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN ALSACE-PINOT-NOIR

Recette et photo extraites du livre « Sushis », de Thomas Feller, photos Valéry Guédès, stylisme Anne Chae Rin Vincent, coll. « Petits Pratiques Cuisine », éd. Hachette Pratique, 4,90 €.






# California makis saumon-avocat

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

- 90 g de saumon
- 1 avocat
- 1 feuille de nori
- 140 g de riz à sushi préparé
- 1 c. à soupe de graines de sésame

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN POUILLY-FUMÉ

**1** Préparez le riz (selon la technique expliquée page suivante). Laissez totalement refroidir, sans mettre au réfrigérateur.

**2** Détaillez l'avocat et le saumon en bâtonnets.

**3** Placez une natte en bambou dans du film alimentaire en l'enroulant. Couvrez-la avec la moitié du riz en tassant avec les mains humides. Déposez dessus 1 demi-feuille de nori.

**4** Disposez au centre la moitié des bâtonnets de saumon et d'avocats. Enroulez en tassant bien au fur et à mesure. Roulez ce rouleau dans les graines de sésame. Renouvelez l'opération avec le reste des ingrédients.

**5** Découpez avec soin les 2 rouleaux à l'aide d'un couteau très affûté humidifié.



Recette et photo extraite du livre  
coffret « Sushi » de Marie-Laure  
Tombini, éd. Mango, 19,90 €.





# Makis roses betterave-daurade

POUR 12 MAKIS

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

- 80 g de daurade
- 50 g de betterave cuite sous vide
- 120 g de riz à sushi préparé
- 2 feuilles de nori

 POUR ACCOMPAGNER:  
UN BELLET BLANC

**1** Préparez le riz (selon la technique expliquée ci-dessous). Hachez très finement la betterave et ajoutez-la au riz cuit et vinaigré lorsqu'il est encore chaud. Mélangez délicatement et laissez refroidir. Coupez la daurade en bâtonnets.

**2** Mouillez-vous les mains et répartissez la moitié du riz sur environ les deux tiers d'1 feuille de nori. Tassez légèrement et disposez la moitié du poisson sur le riz sur toute la largeur.

**3** Enroulez en vous aidant d'une natte en bambou et serrez bien. Renouvelez l'opération avec les ingrédients restants.

**4** Découpez les makis avec une lame de couteau bien affûtée légèrement humidifiée.



Recettes et photos  
extraites  
du livre coffret  
« Sushi »,  
de Marie-Laure  
Tombini,  
éd. Mango, 19,90 €.



## Cuisson du riz à sushi

POUR 120 G DE RIZ À SUSHI (8 À 10 SUSHIS OU 2 ROULEAUX DE MAKIS) ■ PRÉPARATION 10 MINUTES  
■ CUISSON 20 MINUTES ■ TREMPAGE 1 HEURE ■ ÉGOUTTAGE 30 MINUTES ■ REPOS 10 MINUTES

- 120 g de riz rond à sushi
- 2 c. à soupe de sucre
- 4 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à café de sel

Lavez le riz plusieurs fois avant de le cuire au lieu de le faire tremper, cela enlève l'amidon et le résultat est moins pâteux et plus savoureux.

- 1** Faites tremper le riz dans de l'eau froide 1 heure.
- 2** Pendant ce temps, faites chauffer le vinaigre de riz avec le sucre et le sel. Cuisez sans bouillir jusqu'à dissolution complète du sucre. Attendez que le mélange refroidisse.
- 3** Placez le riz dans une passoire. Égouttez 30 minutes. Mettez-le dans une casserole à fond épais avec 12 cl d'eau.
- 4** Couvrez, chauffez sur feu moyen pour porter l'eau à ébullition et comptez 5 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.
- 5** Réduisez le feu et laissez cuire à feu très doux sans ôter le couvercle durant 5 minutes.
- 6** Faites-le reposer hors du feu, avec le couvercle durant encore 10 minutes.
- 7** Ajoutez le vinaigre et mélangez délicatement sans écraser les grains. Gardez-le à température ambiante afin qu'il refroidisse.



# VOTRE VIE PRATIQUE

LE CAHIER INDISPENSABLE POUR FACILITER  
VOTRE VIE GOURMANDE...



**J'invite**  
à une dégustation  
autour du chocolat **p.46**

**J'invente**  
des recettes  
avec du quinoa **p.49**

**J'apprends**  
à découper les légumes  
comme un chef **p.50**

**Je teste**  
la fleur de sel **p.53**

**J'économise**  
avec le Kiri **p.54**

**Je découvre**  
les machines  
à expresso **p.56**



**Je protège**  
la planète **p.58**





# J'invite pour une... **dégustation chocolat**

Le temps d'une soirée, entrez dans l'univers de ce plaisir sucré et vous serez certainement surpris par les possibilités culinaires qu'il vous réserve ainsi qu'à vos invités... *Par Kévin Le Manach et Anaïs Dupouy*

**I**l existe différentes manières d'apprécier le chocolat, et ses multiples déclinaisons pourront satisfaire tous vos convives. De l'entrée au dessert il sera à l'honneur. Attention tout de même à bien équilibrer votre menu, car trop de chocolat tue le chocolat ! Et il risquerait même d'écœurer les plus gourmands d'entre vous. Finesse et délicatesse seront donc les maîtres mots durant cette soirée.

## **AMBIANCE LATINE ET ÉPICÉE**

Plantez le décor en vous inspirant des origines du cacao, à savoir l'Amérique latine. En fond sonore, il est certainement inutile de vous

préciser que le répertoire musical de cette région du monde vous donne l'embarras du choix, entre merengue, bossa, tango... Caliente !

Orchestrez votre repas 100 % cacao autour de la découverte et l'originalité en proposant en entrée du foie gras mi-cuit au xocopili. Inventé par Frédéric Bau, chef pâtissier français, il s'agit d'un chocolat noir du Venezuela à 72 % de cacao mélangé à du paprika, du curry, de la cardamome et du piment d'Espelette. Pour plat principal, vous pouvez proposer le poulet au chocolat amer du chef étoilé Patrick Asfaux. Pour ce plat, le poulet est accompagné d'une sauce au chocolat amer en poudre, aux épices, aux oignons, aux raisins et au bouillon de bœuf.

Ce plat s'accompagne de riz ou de quinoa humecté avec un peu d'huile d'olive. Concluez votre soirée sur une note de légèreté en proposant une mousse au chocolat.

## **INSTANT DE DÉGUSTATION**

Très facile à organiser, une soirée dégustation vous permettra d'approfondir vos connaissances dans l'appréciation du chocolat et ses différents accords. L'idée est de faire participer vos invités. Tout le monde amène dans sa besace les chocolats les plus extraordinaires qu'il aura chinés dans les boutiques spécialisées. Dans un premier temps, on le juge selon la texture, le goût et les saveurs, c'est dans une seconde partie que vous tenterez les différents mariages avec, par exemple, d'autres épices ou encore des fruits secs...

Emmanuelle De Barron (voir interview), passionnée de chocolat, conseille de trouver le bon moment, généralement avant un repas : « Il faut quand même avoir faim. En fin de matinée ou en début de soirée, choisissez un thème ou un chocolatier et proposez plusieurs bonbons. Pour l'accompagnement, ne prenez que de l'eau et du pain. L'idéal serait de trouver cinq à sept chocolats. Une chose importante à savoir dans l'appréciation d'un produit : les cinq sens doivent être pris en compte. Visuellement le chocolat doit être beau, bien brillant, satiné. L'ouïe : quand vous cassez une tablette de



Proposer une soirée  
dégustation est une idée  
qui ravira les convives.





Quoi de meilleur qu'un gâteau au chocolat pour se retrouver entre amis.

chocolat, la texture joue aussi un rôle. Il ne doit pas fondre quand vous le touchez, donc attention à la température de conservation. Au niveau du palais, il faut une bonne longueur en bouche, un bon équilibre entre acidité et sucré, et faire attention à sa consistance. » Imaginez tous les tests possibles avec comme seule directive le plaisir du goût et l'éclatement des saveurs. Mais évitez de cumuler le repas tout chocolat avec la soirée

dégustation, réservez-la pour une autre invitation, sous peine d'indigestion !

## PETIT DÉCRYPTAGE CHOCOLATÉ

De façon naturelle le chocolat dégage différents saveurs, comme des touches de terre, de tabac ou d'herbe. Il se marie aussi à la réglisse, aux épices et aux agrumes. Il peut être sucré, salé, acide ou amer. Néanmoins, l'amertume liée à un goût métallique est signe de mauvaise qualité. On retrouve ces saveurs dans des chocolats bien connus...

Seul à être mangé sans forfait, le chocolat noir à 70 % est idéal en dégustation. Au-delà, il est trop amer car moins sucré.

Le praliné, un fourrage de sucre, d'amandes et/ou de noisettes, appelé pralin, est assemblé à de la vanille, du cacao, pour être ensuite enrobé de chocolat au lait.

Utilisée en pâtisserie, la ganache est un chocolat associé, généralement en parts égales, à de la crème fraîche ou du beurre chaud. Elle peut être nature ou aromatisée avec des épices, de l'alcool, du thé, du café ou de la pulpe de fruit. ■



Le TRUC  
en Plus

## Bienvenue au Club des croqueurs de chocolat

Aujourd'hui, fort de 150 membres, il réunit, depuis 1981, avant tout des passionnés.

Emmanuelle De Barron, porte-parole de l'association, nous en dit un peu plus.

• **VPG :** Comment êtes-vous devenue membre du Club des croqueurs de chocolat ?

**Emmanuelle De Barron :** J'ai connu cette association par une amie. J'aimais le produit chocolat mais je ne connaissais pas tout le travail qu'il y avait derrière et je voulais apprendre la dégustation, savoir apprécier le produit, prendre le temps de connaître les artisans, leur manière de travailler, reconnaître certaines alliances dans le chocolat. J'étais attirée par le côté solennel de la dégustation. C'était un grand bonheur d'apprendre et de se retrouver de manière ludique autour de ces différents produits.

• **VPG :** Quel est le but de cette association ?

**E.D.B. :** C'est vraiment de pouvoir défendre et promouvoir les artisans et la qualité du travail. Le club estime que la sauvegarde de la qualité passe par un soutien actif. Au bout de trente ans, nous avons pu acquérir certaines compétences, et le club a un réel savoir-faire en matière de dégustation. Nous nous réunissons tous les deux mois et, à chaque fois, nous goûtons quatre à cinq chocolats ou des produits en comportant. On est intransigeants sur la qualité. En matière de dégustation, il y a plusieurs critères, la texture, la saveur, l'impression gustative générale. C'est aussi ça qui m'a plu : savoir définir tous ces critères.

• **VPG :** Quel chocolat préférez-vous ?

**E.D.B. :** Le chocolat du moment, c'est-à-dire que c'est vraiment une question de perception. C'est selon les humeurs, vous pouvez prendre un chocolat au lait quand vous avez envie de douceur, à un autre moment vous serez à la recherche de quelque chose de plus corsé, il faudra alors se tourner vers une tablette de chocolat noir. J'ai l'esprit ouvert, j'apprécie tous les chocolats, chacun à un instant précis.





## PLUS VRAI QUE NATURE !

Des petites douceurs imprimées sur un coussin, on en mangerait !

• Coussin cacao, à partir de 35€, Bonjour Mon Coussin.

## Croquant et craquant !

AUTOUR DE LA GOURMANDISE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS, DES OBJETS MALINS POUR AGRÉMENTER LA SOIRÉE DÉGUSTATION CHOCOLAT.



## CALLIGRAPHIE COMESTIBLE

Elle passe au micro-ondes et le coulis de chocolat s'obtient en quelques secondes et apporte une note gourmande aux préparations.

• Poire à décorer en silicone, 14,90€, La Carpe.



## ET DES CUILLÈRES À DÉGUSTER !

Chocolat, pâte sucrée, pâte salée... laissez libre cours à votre imagination et créez de délicieuses bouchées à garnir, en forme de cuillères. Avec ces 2 plaques en silicone vous réussirez à coup sûr vos chocolats, friandises, mises en bouche salées et sucrées.

• 2 moules 6 cuillères en silicone, 10,90€ chez [www.kookit.com](http://www.kookit.com)

## SHOW-CHAUD

Mug fondue au chocolat avec fourchette.

• 5,99€, Casa.



## COMME UN CHEF

Pour des dégustations dignes d'un pâtissier, vous obtiendrez d'aussi belles sucettes (caramel ou chocolat) grâce à un moule spécial en silicone et des bâtonnets de plastique.

• Lolipop 3 D, 12 cavités, vendu en kit 18,25€, chez Lekué.



# LE QUINOA, LA FAUSSE CÉRÉALE

C'est une herbacée faisant partie de la famille de la betterave et des épinards. Pourtant, il ressemble à une céréale et se consomme comme telle.

Par Michèle Vaillant

## 1) EN TABOULÉ. Une version rajeunie de cette classique salade d'été.

Rincez 250 g de quinoa et versez-le dans une casserole avec 50 cl d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à feu doux. Laissez-le gonfler 5 minutes hors du feu. Versez-le ensuite dans un saladier. Ajoutez le jus d'1 citron, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 poignée de raisins secs, du persil et de la menthe ciselés. Incorporez 4 oignons nouveaux émincés, 4 tomates coupées en dés et 1 carotte râpée. Mélangez puis laissez reposer 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

## 2) UN GRATIN. Le régal des enfants.

Épluchez 1 kg de carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à la vapeur 20 minutes. Mixez-les avec 15 cl de crème fraîche, puis étalez cette purée dans un plat à gratin. Rincez 200 g de quinoa et versez-le dans une casserole avec 40 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Éteignez et laissez gonfler 5 minutes. Mélangez le quinoa avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et quelques copeaux de parmesan. Salez et poivrez. Étalez le quinoa sur la purée de carotte et faites gratiner 15 minutes à four chaud.

## 3) DANS DES COURGETTES FARCIES. À décliner aussi avec des tomates, en réduisant le temps de cuisson.

Plongez 60 g de quinoa dans de l'eau froide et laissez bouillonner 10 minutes. Étêtez 4 courgettes rondes et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Puis évidez-les et réservez la chair. Faites dorer 1 oignon émincé dans un peu d'huile d'olive, ajoutez la chair des courgettes hachée et 8 olives noires dénoyautées et coupées. Mélangez le tout au quinoa, incorporez 2 cuillerées à café de coriandre fraîche ciselée et 50 g de feta émiettée. Salez l'intérieur des courgettes et remplissez-les avec cette farce, puis faites-les cuire 10 minutes de plus à la vapeur.

## 4) AU LAIT DE RIZ. Un dessert qui surprendra toute la famille.

Versez 100 g de quinoa dans une casserole avec 30 cl de lait de riz et 1 cuillerée à café de vanille en poudre. Faites cuire à feu doux 20 minutes. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de sirop d'agave et 2 cuillerées à soupe de purée d'amande. Mélangez et servez tiède ou froid.

## 5) DANS UNE SALADE DE FRUITS. Délicieuse également avec des fraises et des framboises pour une version estivale.

Épluchez 2 pommes et 2 poires, ôtez les cœurs et coupez-les en cubes. Arrosez-les de jus de citron et réservez. Faites cuire 100 g de quinoa puis laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez délicatement les fruits et le quinoa. Ajoutez 4 figues séchées coupées en petits dés, 5 cuillerées à soupe de miel et 6 cuillerées à soupe de jus de citron. Saupoudrez de cannelle en poudre et servez aussitôt.



# Mirepoix, brunoise, julienne..., Tout sur la découpe des légumes

**Émincer, ciseler, hacher, détailler... On sait toujours couper les aliments, sans pour autant maîtriser les techniques. Et pourtant, la taille accélère la cuisson et influence le goût et la texture finale du plat. Petit b.a.-ba. Par Magali Kunstmann-Pelchat**

Selon la préparation  
et les aliments  
sélectionnés, il faut  
scrupuleusement  
choisir la méthode de  
découpe.

**S**elon les recettes, il existe différentes façons de couper les aliments. Tranches, dés, bâtonnets..., on les détaille au couteau, aux ciseaux, à la râpe, à la mandoline, au hachoir ou encore au robot.

## **HACHER**

Cette technique, qui consiste à réduire en très menus fragments, concerne le zeste des agrumes, les fruits secs (amandes, noix, pistaches...) et surtout les herbes aromatiques (persil, cerfeuil...). Si le minirobot ou le hachoir électrique peuvent s'avérer pratiques, il vaut mieux les oublier pour les herbes car ils cassent la fibre et ôtent l'eau de végétation (donc les saveurs). Pour ce type de produits, la méthode professionnelle est donc préférable : après les avoir lavées et essuyées avec du papier absorbant, on détache manuellement les feuilles et on les réunit sur une planche à découper. On les coupe ainsi une première fois au couteau éminceur par à-coups, puis on les réduit, avec les queues, jusqu'à la taille voulue, en soulevant le couteau. Plus simple et moins dangereux, les ciseaux introduits dans un verre haut font aussi très bien l'affaire...

## **CISELER**

Les herbes fragiles telles que le basilic ou la ciboulette conservent mieux leur saveur si elles sont ciselées, autrement dit taillées en fines lanières ou en petits segments de quelques millimètres de longueur. Car







Coupés en petits cubes, les légumes s'incorporent aisément à une salade.

contrairement au hachage, le ciselage limite la perte d'eau de végétation. Pour un résultat soigné, les tiges de ciboulette sont rassemblées sur la planche, les feuilles de basilic superposées, et coupées à l'aide d'un couteau bien affûté.

Le terme « ciseler » s'emploie également pour l'oignon et l'échalote et désigne une taille en dés, de 1 mm pour un beurre blanc par exemple, et jusqu'à 10 mm pour une garniture aromatique. Plus la cuisson est longue, plus on cisèle grossièrement et vice-versa. La méthode traditionnelle consiste à couper le bulbe dans la hauteur (de la tige à la racine), l'épaisseur, puis la largeur, sans entailler la racine qui retient toutes les couches et facilite l'opération. Il est recommandé d'utiliser un couteau d'office pour l'échalote et un éminceur (couteau à grosse lame) ou un filet de sole (couteau à longue lame fine) pour l'oignon.

## ÉMINCER

Pour réaliser un gratin dauphinois ou une soupe à l'oignon, les aliments doivent être coupés en tranches, en lamelles ou en rondelles très fines et d'égale épaisseur. C'est

## UN MATÉRIEL APPROPRIÉ

Une planche et un couteau parfaitement affûté sont nécessaires pour tailler correctement et efficacement.



ce qu'on appelle « émincer ». Un terme qui s'applique aussi aux carottes, poireaux, endives, échalotes... Si le couteau éminceur ou filet de sole est nécessaire, certains légumes peuvent être émincés avec une râpe ou un robot-coupe. Pour émincer un oignon au couteau, on commence par l'éplucher puis on le coupe en deux dans le sens de la hauteur, de la tige au talon. On élimine au besoin les couches de peau brune et la pellicule collante. Tout en maintenant fermement l'ensemble de la main gauche, on taille dans la largeur, parallèlement au talon, des lamelles de quelques millimètres d'épaisseur, de 1 à 3, selon l'utilisation.

## TAILLER

### • EN BRUNOISE

C'est l'une des trois tailles en dés les plus courantes, utilisée pour bon nombre de fruits et de légumes. Détaillés en petits cubes de 2 mm d'arête, les aliments ►





entrent dans la composition d'un potage, d'une sauce, d'un salpicon ou encore d'une farce ou d'une mousseline de poisson par exemple. Pour ce faire, rien de plus simple. Il suffit de couper en tranches de 2 mm d'épaisseur, en bâtonnets puis en dés, en respectant à chaque fois un calibre de 2 mm.

### • EN MACÉDOINE

Pour beaucoup d'entre nous, la macédoine évoque l'entrée froide de petits pois, haricots, carottes et navets, mêlés à de la mayonnaise, qui venaient farcir une tranche de jambon blanc. C'est aussi une salade de fruits du verger baignés dans un sirop de sucre. La macédoine est donc avant tout le nom d'un plat, chaud ou froid, composé de légumes ou de fruits coupés en dés de 4 à 5 mm de côté. Mais c'est aussi le

**Émincer consiste à réaliser des tranches très fines et d'égale épaisseur.**

nom donné à la technique de taille qui s'effectue de la même façon que la brunoise, et avec précision pour bien présenter.

### • EN MIREPOIX

Utilisant la même technique que la brunoise et la macédoine, la mirepoix correspond à une taille de légumes en cubes de 1 à 1,5 cm de côté. Créée par le cuisinier du duc de Lévis-Mirepoix, maréchal de France et ambassadeur de Louis XV, elle se composait de carottes, d'oignons et de céleri, coupés grossièrement, et servait de base à une sauce ou une garniture aromatique, dans un plat de viande, de gibier ou de poisson. Avec du jambon cru ou du lard maigre, on l'appelle « matignon ».

### • EN JULIENNE

Servie telle quelle avec une vinaigrette ou une sauce rémoulade (poireaux, carottes, céleri), la julienne de légumes peut aussi être pochée à l'anglaise, juste blanchie, ou étuvée au beurre, et utilisée, entre autres, pour garnir des papillotes de fruits de mer ou de poisson. D'abord taillés en tranches très fines de 2 mm d'épaisseur, les légumes sont ensuite superposés et émincés en filaments réguliers de 5 à 6 cm de longueur. Cette taille s'applique également au jambon ou même aux zestes d'agrumes destinés à être confits.

## UN PEU DE DÉCO



Les carottes se prêtent à différentes tailles décoratives : en tagliatelles (comme les courgettes), réalisées à l'aide d'un Économe, et tournées en compagnie de navets dans une blanquette ou un navarin, en rondelles cannelées, pour faire plus joli dans un court-bouillon...



# La fine fleur **des sels**

Certains jours, sous l'action du soleil et du vent, des cristaux fins et légers flottent à la surface des marais salants : c'est la fleur de sel. Les sauniers ramassent ces petites pépites de saveurs qui agrémentent aujourd'hui les plus beaux plats. *Par Jérémy Diaz*

**1<sup>er</sup>**

## L'île vendéenne

**C'est quoi ?** Un produit délicatement cueilli à fleur d'eau à l'aide d'une lousse, (sorte de râteau), puis séché au soleil au bord du marais.

**On aime :** Douce, sans amertume, au petit grain croquant, elle est rare et recherchée. Elle trouvera sa place sur votre table comme sur celle des plus grands chefs.

**On aime moins :** Sa trop grande humidité.

**Fleur de sel  
Île de Noirmoutier**

**Prix :** 3,59 € les 125 g.

**Notre note :** 19/20

**2<sup>e</sup>** La côte bretonne

**C'est quoi ?** Cette fleur de sel de Guérande est cueillie à la surface de l'eau des marais par les paludiers selon une méthode traditionnelle millénaire.

**On aime :** Le résultat d'un fragile équilibre entre l'océan, le soleil et le vent. Ce sel est naturellement blanc, rare et d'une qualité exceptionnelle.

**On aime moins :** Le couvercle de la boîte ne s'ouvre pas facilement, du moins dans les premiers temps.

**Fleur de sel de Guérande  
Le Guérandais**

**Prix :** 2,99 € les 125 g.

**Notre note :** 18/20

**3<sup>e</sup>** Au large de la Méditerranée

**C'est quoi ?** Cette fleur de sel de Camargue est récoltée sur la saline d'Aigues-Mortes (Gard).

**On aime :** Grâce à sa texture fine et croustillante, et ses grains irréguliers, elle exalte avec délicatesse la saveur des mets pour le plus grand plaisir des papilles. De plus, sur son emballage figure le nom du saunier qui l'a récoltée.

**On aime moins :** Les grains sont parfois un peu trop fins.

**Fleur de sel Le Saunier  
de Camargue**

**Prix :** 4,13 € les 125 g.

**Notre note :** 17,5/20

**4<sup>e</sup>** La Bretagne à nouveau...

**C'est quoi ?** Cette fleur de sel est recueillie les soirs d'été après les chaudes heures des journées les plus ensoleillées.

**On aime :** Des cristaux qui n'ont subi aucun lavage, séchage, broyage, tamisage. Ils ont été simplement égouttés et séchés au soleil.

**On aime moins :** Le conditionnement de la boîte est moins élégant que celui proposé par ses concurrents.

**Fleur de sel  
de Guérande Trad Y Sel**

**Prix :** 4,95 € les 125 g.

**Notre note :** 17/20







# LE KIRI, pour les gastronomes en culotte courte (et les autres)

**Économique et nourrissant, ce fromage est non seulement le compagnon du goûter des enfants, mais aussi un ingrédient de base pour des mets plus sophistiqués.** Par Michèle Vaillant

**C**ette petite portion carrée, crémeuse, se glisse dans le cartable pour le goûter et se déguste nature ou étalée sur des tranches de pain. La crème de lait Kiri s'intègre parfaitement dans le cadre d'un repas équilibré et contribue à la croissance de nos chérubins en leur apportant vitamines et calcium. Il en existe également une version au fromage de chèvre doux, aussi fraîche que tendre, pour permettre aux enfants de découvrir une saveur surprenante et délicieuse. Depuis quelque temps, des chefs ont intégré le Kiri à certains plats. Il remplace admirablement la crème fraîche, tout en apportant ce petit goût très fin de fromage. Il donne une douceur onctueuse à un potage, par exemple. Incorporé à une crème de courgette, c'est un délice. Ce carré frais se consomme aussi bien sucré que salé. Il se déguste pour l'apéritif, lors d'un buffet ou encore d'un repas tout tartines (en s'inspirant des recettes présentées ici) pour le plaisir de toute la famille. ■



## La caprine

POUR 4 TARTINES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES  
■ CUISSON 15 MINUTES

- 6 portions de Kiri au chèvre doux
- 2 poires mûres mais fermes • le jus d'un demi-citron
- 4 tranches fines de pain de seigle complet
- 25g de beurre • 50g de cerneaux de noix
- 40g de sucre • 3 c. à soupe de miel

- 1** Épluchez les poires, épépinez-les et coupez-les en tranches. Arrosez-les du jus de citron, mélangez, laissez reposer 2 minutes, puis égouttez-les.
- 2** Faites fondre le beurre dans une poêle. Quand il est chaud, ajoutez les poires et le sucre, et faites dorer délicatement 15 minutes environ, jusqu'à ce que les tranches de poire soient caramélisées. Laissez refroidir dans la poêle.
- 3** Hachez les noix en petits morceaux à l'aide d'un couteau. Battez le Kiri à la fourchette avec les noix et le miel. Étalez le mélange sur le pain. Recouvrez de tranches de poires caramélisées et servez aussitôt.





## La croquantine

POUR 8 TARTINES  
■ PRÉPARATION 10 MINUTES  
■ CUISSON 10 MINUTES

- 6 carrés de Kiri
- 1 pomme reinette
- 1 cœur d'endive
- 1 filet de citron
- 3 branches d'estragon frais
- 2 ficelles aux graines de pavot
- 50 g de cerneaux de noix
- fleur de sel et poivre du moulin

**1** Préchauffez le four à th. 5-150 °C. Enfournez les cerneaux de noix pour 10 minutes puis hachez-les grossièrement au couteau. Ciselez finement l'estragon. À l'aide d'une fourchette, mélangez le Kiri, l'estragon et les noix. Poivrez.

**2** Épluchez la pomme et coupez-la en fins bâtonnets. Taillez le cœur d'endive en tranches. Arrosez les pommes et les endives d'un filet de citron.

**3** Coupez chaque ficelle en deux, puis dans le sens de l'épaisseur pour obtenir 8 tartines fines. Étalez le mélange au Kiri sur ces tartines. Recouvrez de cubes de pomme et de tranches d'endive. Saupoudrez de fleur de sel.

### UNE VARIANTE

*Si vous aimez les saveurs légèrement anisées, vous pouvez remplacer les tranches d'endive par des lamelles de fenouil.*

## La levantine

POUR 4 TARTINES  
■ PRÉPARATION 15 MINUTES

- 8 portions de Kiri
- pain de campagne ou baguette au sésame
- 10 abricots secs moelleux
- 4c. à soupe de cerneaux de noix
- 4c. à soupe de pistaches mondées
- 3c. à soupe de miel liquide
- 2c. à soupe de yaourt nature
- 1 petit bouquet de thym frais

**1** Hachez les abricots secs en petits morceaux à l'aide d'un couteau. Écrasez les pistaches et mixez-en une partie pour obtenir environ 2 cuillerées à soupe de poudre de pistache.

**2** Mélangez les abricots, les noix et le reste des pistaches écrasées. Ajoutez un peu de thym frais émietté.

**3** Battez le Kiri dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, avec 2 cuillerées à soupe de miel et le yaourt. Incorporez le mélange de fruits secs et battez pour obtenir un mélange homogène.

**4** Faites griller les tranches de pain, coupez-les en deux, puis chaque tronçon en 2 tartines dans le sens de l'épaisseur. Aplatissez les tartines. Étalez sur le pain le mélange au Kiri. Garnissez de thym frais et saupoudrez de poudre de pistache. Servez.

### UN CONSEIL

*Vous pouvez utiliser n'importe quels fruits secs selon le goût : pruneaux, raisins secs, amandes...*





# Un café... what else?

Noir comme le diable  
Chaud comme l'enfer  
Pur comme un ange  
Doux comme l'amour.  
Tel doit être le café,  
selon les mots  
de Talleyrand. Pour  
atteindre cet objectif,  
une machine à café  
est indispensable.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

**O**n distingue quatre catégories de machines à café, chacune avec ses avantages et ses inconvénients.

Tour de table des méthodes.

## À DOSETTES, LE FILTRE PRÉDOSÉ

C'est la moins chère à l'achat comme à l'usage. Le réservoir d'eau rempli et la dosette en papier filtre placée dans son compartiment, il suffit de mettre en marche l'appareil pour obtenir un café, un cappuccino, ou même



Appuyez sur le bouton et, hop!  
voilà un cappuccino bien crémeux.

un chocolat ou un thé pour certains modèles. Le système ajuste automatiquement le volume d'eau, la température, le temps de préparation, et s'arrête automatiquement lorsque la boisson est prête. Le brevet étant tombé dans le domaine public, les supermarchés offrent un large choix de dosettes à des prix très abordables et une gamme importante de

machines, dont Senseo (Philips et Maison du café). Mais avec seulement 1,5 à 3 bars de pression, elles offrent un résultat bien loin de celui des machines à expresso.

## À CAPSULES, TENDANCE

Comme celle à dosettes, elle garantit un café parfaitement dosé aux

# Un p'tit noir bien serré!

L'EXPRESSO QUITTE LE ZINC DU COMPTOIR DE BAR POUR  
ÊTRE SERVI À LA MAISON. LES MACHINES RESTENT  
ENCORE UN PEU CHÈRES, MAIS QUAND ON AIME...



## POLYVALENCE ET PERFORMANCE

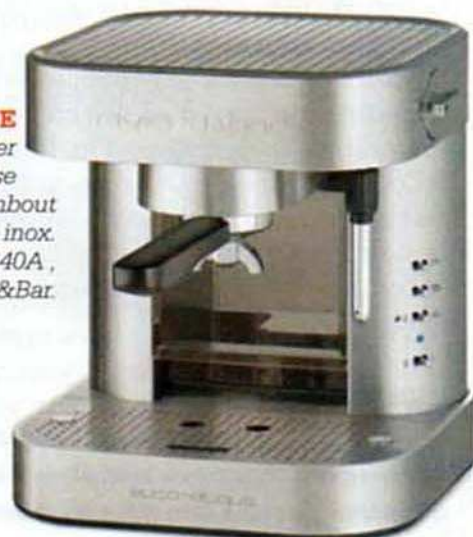
Compatible café moulu, dosettes papier souples et compactes, elle propose expresso, eau chaude et un embout spécial Cappuccino en inox.

- Espresso automatique CE440A, 229,99 €, Riviera&Bar.

## MULTIFONCTION!

Espresso, Cappuccino, Cappuccino Ice, Latte Machiatto, Chococino... c'est vous qui choisissez.

- Cafetière à capsules Nescafé Dolce Gusto Circolo, rouge et noir, 149,99 € sur [www.kookit.com](http://www.kookit.com)





Pour réaliser son propre mélange, rien ne remplace le traditionnel porte-filtre.



arômes préservés. Comme elle, son utilisation est très simple : de l'eau, une capsule et c'est tout. Une fois insérée dans l'orifice, la capsule est perforée, puis imprégnée d'eau avant d'être éjectée dans un bac intégré qu'il suffit de vider quand il est plein. Plusieurs marques se partagent le marché, notamment Nespresso, le précurseur (en partenariat avec Krups et Magimix), et Dolce Gusto (Nescafé et Krups) avec ses machines multiboissons. Bien que l'on trouve aujourd'hui en supermarché des capsules compatibles avec ces appareils, les meilleurs produits restent ceux des fabricants. Pas forcément pratique et encore onéreux.

### AUTOMATIQUE, LE NEC PLUS ULTRA

Elle est incontournable pour les vrais amateurs de café. Une fois les réservoirs d'eau et de café en grains remplis, elle produit des petits noirs onctueux aux arômes de café fraîchement moulu grâce à une haute pression et un broyeur intégré. Écolo (pas de déchets de capsules), économique à l'usage (le café en grains est trois à quatre fois moins cher que les capsules), elle permet de choisir la finesse de sa mouture et de réaliser son mélange chez le torréfacteur. Deux inconvénients : le porte-filtre doit être vidé à chaque usage et, surtout, le prix de la machine est encore assez élevé.

### J'ACHÈTE OU J'ACHÈTE PAS ?

#### → OUI

- aux arômes préservés des machines à capsules et à broyeur ;
- à la simplicité du café prédosé des machines à dosettes, à capsules et à café moulu ;
- au nettoyage facile des machines à capsules et à dosettes ;
- au choix offert par les machines multiboissons ;
- aux machines automatiques pour les vrais amateurs de café.

#### → NON

- au prix des capsules et à leur système de distribution ;
- au prix des cafetières automatiques ;
- aux déchets liés aux capsules en aluminium.

### À CAFÉ MOULU, L'ALTERNATIVE

Sans broyeur mais également à haute pression, cet appareil est équipé d'un porte-filtre que l'on remplit de café moulu en vrac ou en dosettes ESE que l'on vide à chaque usage. Il possède, lui aussi, une buse pour la crème et, selon les modèles, un système d'éjection de la mouture pour une propreté absolue. Et pour ceux qui veulent un grand bol de café allongé le matin et un expresso serré à midi, il existe des cafetières deux en un.

#### LA STAR

Dosage automatique de l'écoulement de café, insertion ergonomique de la capsule, éjection automatique, elle a tout pour plaire.

- 179,90 € Nespresso Citiz Noire Automatique chez La Carpe.

#### PRIX MINI

Compacte, performante, rigolote, son système multiboisson permet de préparer les mêmes boissons que sa grande sœur la Circolo, et même la boisson cacaotée Nesquik ou le thé glacé Nestea Pêche.

- La Piccolo, 79,49 €, Nescafé Dolce Gusto, Krups.

#### TOUJOURS SOUS LA MAIN !

Des capsules bien rangées grâce à ce porte-capsule pivotant rotatif pouvant abriter 40 capsules

- 34,90 €, Nespresso.







## 5 gestes pour le nettoyage de printemps dans la cuisine

**1** Ouvrir grand les fenêtres pour évacuer tous les polluants. Éviter les désodorisants aux parfums de synthèse.

**2** Faire briller les carreaux et autres surfaces vitrées avec du vinaigre blanc.

**3** Laver le carrelage avec une serpillière humide frottée avec de la pierre d'argile.

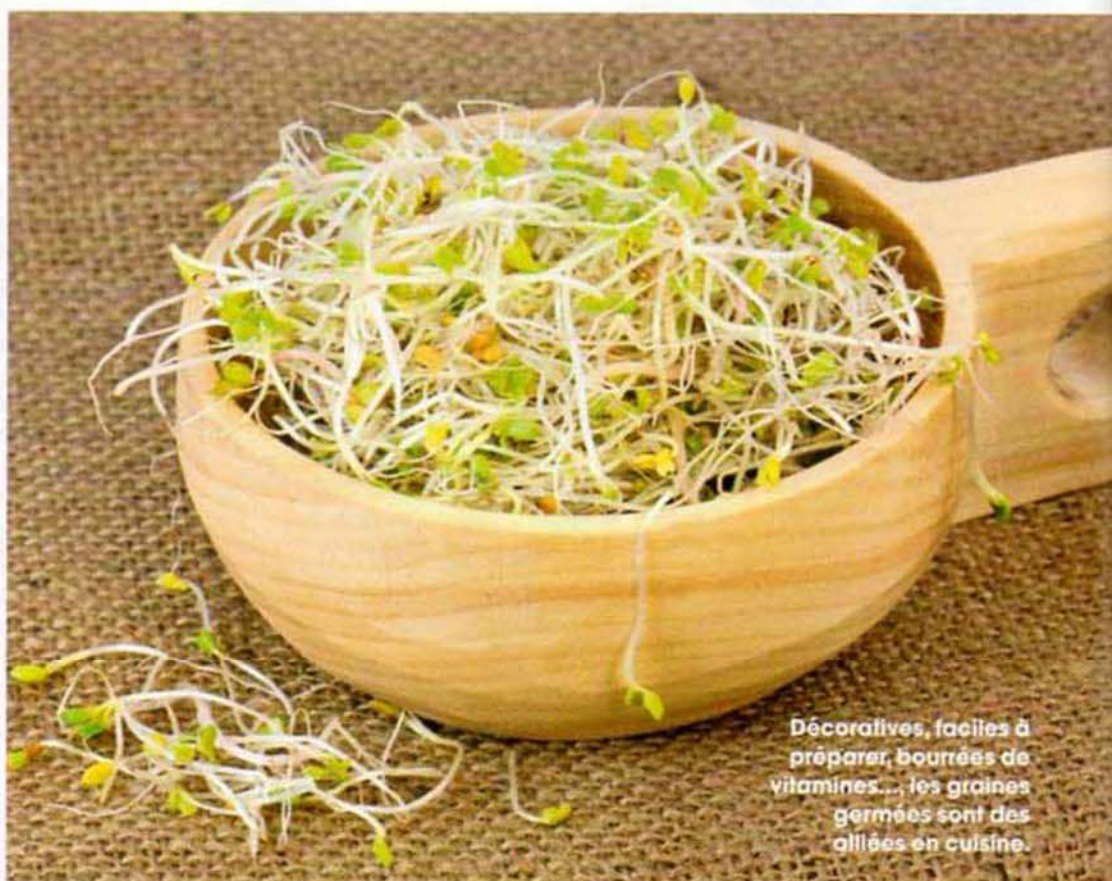
**4** Nettoyer et désodoriser le réfrigérateur avec du jus de citron ou de l'eau vinaigrée.

**5** Faire disparaître les résidus de graisse, calcaire et déchets de la plaque de cuisson avec une éponge imbibée d'eau et de bicarbonate de soude ou du savon noir.



### LES CHIFFRES

Les poubelles contiennent en moyenne : **29%** de matière organique (épluchures, aliments...), **25%** de papier et carton, **13%** de verre, **11%** de plastique, **4%** de métaux et **18%** de textile ou combustible.



Décoratives, faciles à préparer, bourrées de vitamines... les graines germées sont des alliées en cuisine.

## Les graines germées, le plein d'énergie

Symbole de l'alimentation vivante, ces graines en pleine germination sont plus riches en vitamines que les graines initiales et beaucoup plus digestes.

**C**raquantes et croquantes, les graines germées libèrent les saveurs des plantes dont elles sont issues. Fragiles, elles ne se conservent que quelques jours au réfrigérateur. Il ne faut donc pas hésiter à en faire soi-même (ou en acheter) régulièrement. Toutes les graines peuvent être germées.

### COMMENT LES UTILISER ?

Le plus souvent, elles sont ajoutées à la dernière minute sur un aliment cru ou cuit. Parsemées sur des farcis tout juste

sortis du four, dans un sandwich ou sur une salade, elles égayeront les plats en ajoutant une bonne dose de vitamines. Elles relèvent également un potage ou des légumes sautés.

### OÙ SE LES PROCURER ?

On les trouve au rayon frais dans les magasins bio ou d'alimentation naturelle. Mais on peut aussi les préparer soi-même : il suffit d'un bocal en verre avec de la gaze et muni d'un couvercle grillagé ou de germeoirs vendus en Biocoop.

Pour débiter, le plus simple est d'essayer avec l'alfalfa : faites tremper les graines pendant 12 heures environ. Le lendemain matin, déposez-les dans une passoire et arrosez-les matin et soir jusqu'à ce qu'un germe apparaisse. Cela peut varier de 2 à 5 jours.



## AUTRE Vitalité et gourmandise

Avec plus de 40 recettes à base de protéines végétales, ce livre explore quatre grandes familles de légumineuses : soja, pois, haricots et lentilles.

« Protéines vertes », de Cécile et Christophe Berg, photos de Jean-Michel Renaudin, stylisme de Garlone Bardel-Flour, éd. La Plage, 12,90 €.



## ON DÉCOUVRE

### La stévia

On ne parle plus que d'elle : la stévia est une plante d'Amérique du Sud dont les feuilles ont un fort pouvoir sucrant et un léger arrière-goût de réglisse, le tout pour zéro sucre et zéro calorie. C'est pourquoi elle entre désormais dans la composition de nombreux mets en remplacement du sucre. On la choisit en poudre pour les desserts, et en pastilles pour le café, le thé et autres boissons chaudes. Attention, elle doit être utilisée avec parcimonie, car une préparation à la stévia peut rapidement devenir écœurante en trop grande quantité.

## LE PRODUIT Un taboulé revisité

Une recette fraîche, originale et nourrissante grâce au quinoa. Gourmande et élégante, cette nouvelle gamme bio est créée et cuisinée en Provence. Taboulé bio de quinoa en Doypack individuel, 2,20 € (200 g), Jean Martin.

Disponible en GMS, à la boutique Jean Martin à Maussane-les-Alpilles (13520), et sur le site [www.jeanmartin.fr](http://www.jeanmartin.fr). En magasins bio et diététiques.



## RENDEZ-VOUS

Du 1<sup>er</sup> au 4 avril à Besançon (25)  
**Que du beau, que du bio !**

Pour sa IV<sup>e</sup> édition, Bio & Co, le salon de la bio et de la construction saine, reçoit à Besançon plus de 250 exposants répartis en 17 villages : Habitat sain et énergies renouvelables, Alimentation et restauration, Commerce équitable et écologie... Des conférences et ateliers sont proposés tout au long de ces quatre jours.

Bio & Co, ouvert de 10h à 20h.

Tarif : 4€ à partir de 12 ans.

Parc des Expositions Micropolis de Besançon.

Tél. 03 81 55 73 68.

[www.salonbioeco.com](http://www.salonbioeco.com)

## NOUVEAU

### Les sirops de thé bio

On les utilise pour confectionner une boisson chaude parfumée qui se déguste comme un thé, pour réaliser un thé glacé express, ou pour parfumer un yaourt ou une glace à la vanille. Quelques gouttes suffisent pour réjouir les papilles en toute élégance. Ils se déclinent en trois parfums : sirop de thé rouge aux fruits rouges, sirop de thé vert à la menthe nanah, et sirop de thé noir aux fruits de la passion.

Sirop de thé, 6,95 € (bouteille de 50cl), Meneau.

En vente en magasins bio.

Plus d'infos sur [www.meneau.com](http://www.meneau.com)





# Abonnez-vous

et ne manquez  
plus un seul  
numéro !

1 an = 26 numéros

**49€**  
seulement !

près de **30% de réduction !**

**+ VOTRE CADEAU**

**Le moule à tarte**

**PYREX**

Taille : 30 cm • Poignées  
pratiques anti-dérapantes  
• Finition anti-adhésive  
en silicone polyester •  
Résistance à des tempé-  
ratures allant jusqu'à 230°

\* 2 numéros par mois

**BULLETIN  
D'ABONNEMENT**



CONNECTEZ-VOUS SUR  
**viepratique.fr**  
RUBRIQUE : Je m'abonne



TELEPHONEZ VITE AU  
**03 44 62 52 27**  
(prix d'un appel local) en donnant le code **VP6211**



OU RENVOYEZ CE  
**BON D'ABONNEMENT**  
Vie Pratique / Abonnements,  
B945, 60732 Sainte Geneviève cedex  
ou par fax au **03 44 07 43 36**

☐ **Oui, je m'abonne à Vie pratique  
Gourmand au prix de 49 € au lieu de 67,60 €\***  
pour 1 an (26 n°). Je joins mon règlement par chèque à l'ordre  
de Vie pratique.

☐ **Je préfère m'abonner au prix de 3,80 € par mois**  
(2 n°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire\*\*  
Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre  
et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

Dans les deux cas, je recevrai en cadeau le moule à tarte Pyrex  
après enregistrement de mon règlement.

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer  
à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires

**Adresse de réception de l'abonnement**

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

VP6211

**AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT** Joindre un R.I.B. ou un R.I.P. N° National d'émetteur : 434073

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par  
le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à  
l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier.

**1 > TITULAIRE DU COMPTE**

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ CP : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_

**2 > NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT  
TENEUR DU COMPTE À DÉBITER :**

Banque / agence : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ CP : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_

**3 > COMPTE À DÉBITER**

Code Etablissement : \_\_\_\_\_ Code Guichet : \_\_\_\_\_  
N° de compte : \_\_\_\_\_ cli RIB : \_\_\_\_\_

Date et signature : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
obligatoire

Nom et adresse du créancier : PUBLICATIONS GRAND PUBLIC  
68, rue Marjolain - 92300 Levallois-Perret Cedex

\*Prix de vente au numéro. \*\* Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Vie Pratique Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/04/2011. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 12 53 21. Vous recevrez Vie Pratique Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.



# 2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

1<sup>re</sup> SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

LE PETIT DÉJEUNER TYPE • 1 thé, 1 café ou 1 infusion • pain + beurre, confiture ou miel • 1 fruit ou 1 laitage

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p><b>langoustines sauce à l'estragon et au citron vert</b></p> <p>apport: 870 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ langoustines</li> <li>■ sauce à l'estragon et au citron vert</li> <li>■ aiguillettes de canard</li> <li>■ haricots beurre et pommes de terre</li> <li>■ crème vanille</li> </ul>	<p>apport: 840 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ carottes râpées aux raisins secs</li> <li>■ sauté d'agneau à la forestière</li> <li>■ semoule au lait</li> <li>■ 1 pomme au four</li> </ul>	<p>apport: 920 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ tomates en salade</li> <li>■ steak haché</li> <li>■ pommes rissolées</li> <li>■ crème brûlée au floc de Gascogne rouge</li> </ul>	<p>apport: 820 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ salade verte au bleu</li> <li>■ chipolatas</li> <li>■ haricots blancs</li> <li>■ compote de framboise</li> </ul>	<p>apport: 830 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ cœurs d'artichauts</li> <li>■ paupiettes de veau aux pommes</li> <li>■ râtés</li> <li>■ carré frais</li> <li>■ mousse au café</li> </ul>	<p>apport: 860 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ radis noir</li> <li>■ rôti de dinde</li> <li>■ petits pois</li> <li>■ glace au caramel au beurre salé</li> </ul>	<p>apport: 900 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ foie gras à l'alsacienne</li> <li>■ chapon rôti</li> <li>■ poireaux étuvés à la crème</li> <li>■ salade de fruits frais et sorbet</li> </ul>
<p><b>omelette aux herbes</b></p> <p>apport: 750 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ omelette aux herbes</li> <li>■ salade verte</li> <li>■ camembert</li> <li>■ compote d'ananas</li> </ul>	<p>apport: 700 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ pilaf de quinoa aux légumes</li> <li>■ fromage de chèvre</li> <li>■ 1 orange</li> </ul>	<p>apport: 690 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ soupe de légumes</li> <li>■ jambon blanc</li> <li>■ salade verte</li> <li>■ fromage blanc</li> <li>■ abricots au sirop</li> </ul>	<p>apport: 740 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ salade de paleron de bœuf</li> <li>■ 1 yaourt vanille</li> <li>■ salade de fruits frais</li> </ul>	<p>apport: 760 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ épinards</li> <li>■ œufs mollets</li> <li>■ 1 yaourt aux fruits</li> <li>■ 1 banane</li> </ul>	<p>apport: 770 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ salade de riz</li> <li>■ sardines grillées</li> <li>■ cardons poêlés</li> <li>■ 2 petits-suisses</li> </ul>	<p>apport: 720 KCAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ soupe de légumes</li> <li>■ blanc de poulet</li> <li>■ salade et carottes</li> <li>■ betteraves râpées</li> <li>■ fromage blanc</li> <li>■ 1 pomme</li> </ul>



DÉJEUNER



DÎNER

## Le conseil

La cuisine au beurre n'est pas recommandée au quotidien mais elle peut-être utilisée occasionnellement pour obtenir des saveurs exquises.



p. 63

## Le conseil

Cette recette présente l'avantage, grâce à sa sauce toute prête, d'être vite cuisinée : parfait pour les cuisiniers pressés adeptes de la viande grillée mais qui ont envie de régaler leur famille.

p. 65

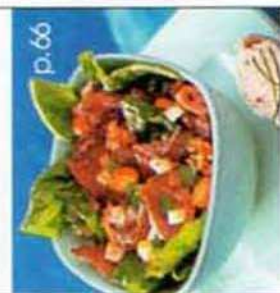


**IDÉE GÔÛTER**  
• tartines de pain et de fromage  
apport: 1250 KCAL



## Le conseil

Profitez de l'exceptionnelle richesse du ralfort en vitamines C, B1, B2, B6, fer, calcium, magnésium, cuivre, zinc, phosphore et potassium et en glucosinolates qui protègent du cancer.



p. 66

## Le conseil

Voilà une excellente recette minceur pour se régaler d'une escalope de veau qui ne sera pas sèche bien qu'elle ne soit pas, comme trop souvent, panée!



p. 67



p. 68

## Le conseil

Vous pourriez proposer cette entrée même à ceux qui ont une digestion difficile, le chou fermenté, très digeste, présente un apport en fibres non négligeable qui limitera l'assimilation des graisses du plat.



p. 69

## Le conseil

Il est souvent difficile de croire que les glaces sont riches en graisses. Rien de mieux alors que la fabrication maison, pour prendre conscience des ingrédients qui la composent.



# 2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

2<sup>e</sup> SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2 000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

LE PETIT DÉJEUNER TYPE : 1 thé, 1 café ou 1 infusion  
• pain + beurre, confiture ou miel • 1 fruit ou 1 laitage

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DÉJEUNER</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ concombre</li> <li>■ travers de porc caramélisés, sauce au gingembre</li> <li>■ risotto aux amandes</li> <li>■ 1 yaourt vanille</li> <li>■ ananas</li> </ul> APPORT : 660 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ champignons sauce au yaourt</li> <li>■ pommes de terre farcies</li> <li>■ salade verte</li> <li>■ riz à la crème de coco et à la pistache</li> </ul> APPORT : 870 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ soupe de pois, reblochon et lard émietté</li> <li>■ cuisse de poulet grillée</li> <li>■ courgettes sautées</li> <li>■ ½ pamplermousse</li> </ul> APPORT : 840 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ salade verte</li> <li>■ foie d'agneau à la chermoula, tomates au four</li> <li>■ faisselle à la gelée de groseille</li> <li>■ ananas au sirop</li> </ul> APPORT : 840 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ chou blanc en salade</li> <li>■ côte de porc</li> <li>■ purée</li> <li>■ gouda</li> <li>■ 1 pomme</li> </ul> APPORT : 840 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ concombre</li> <li>■ escalope viennoise</li> <li>■ navets sautés</li> <li>■ tapioca au lait</li> </ul> APPORT : 850 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ méli-méli de crudités</li> <li>■ saumon en croûte de tapenade et d'émmental de Savoie</li> <li>■ trio de céréales</li> <li>■ salade de fruits</li> <li>■ croquant au sésame</li> </ul> APPORT : 910 KCAL
<b>DÎNER</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ gratin d'endives et poireaux au saumon</li> <li>■ faisselle au miel</li> <li>■ compote de poire</li> </ul> APPORT : 720 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ salade de lentilles</li> <li>■ rôti de bœuf froid</li> <li>■ salade verte</li> <li>■ 1 yaourt nature</li> <li>■ compote abricots</li> </ul> APPORT : 790 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ mortadelle</li> <li>■ coquillettes au fromage</li> <li>■ 1 yaourt</li> <li>■ 1 poire</li> </ul> APPORT : 740 KCAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ filet de maquereau au vin blanc</li> <li>■ brocolis vinaigrette</li> <li>■ conté</li> <li>■ 1 banane</li> </ul> APPORT : 770 KCAL	<b>Le conseil</b> L'avantage du cheesecake, c'est, tout en étant une pâtisserie, de représenter un équivalent au produit laitier grâce à son bon apport en calcium.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ noix de saint-jacques sur émincé de poireaux</li> <li>■ salade au chèvre chaud et viande de grison</li> <li>■ sabayon au pamplermousse</li> </ul> APPORT : 760 KCAL	<b>Le conseil</b> Ce plat accompagné d'un mélange de céréales constitue un repas complet auquel on ajoutera uniquement des légumes ou des fruits afin d'en faciliter la digestion sans augmenter l'apport calorique.
<b>Le conseil</b> Même si elles sont très caloriques, avec 600 kcal/100 g, les amandes sont intéressantes pour la santé pour leur teneur en calcium, en acides gras essentiels et en fibres.	<b>Le conseil</b> Ce dessert ne contient pas l'équivalent d'un fruit malgré la présence des fruits secs qui sont considérés comme des glucides d'assimilation rapides à cause de leur forte concentration en sucre.	<b>IDÉE GÔÛTER</b> • 2 crêpes à la compote APPORT : 250 KCAL	<b>Le conseil</b> Les abats sont conseillés pour garantir des apports en fer suffisants. Ceux-ci ne sont pourtant pas au goût de tous, alors osez les saveurs d'ailleurs pour leur donner un avantage.	<b>Le conseil</b> Si vous craignez de mal digérer le porc, sachez que le blanc est riche en fibres douces très digestes, au contraire du vert qui contient des fibres dures fermentescibles.		
 P. 70	 P. 71	 P. 72	 P. 73	 P. 74	 P. 75	 P. 76





## ENTRÉE

## Haricots verts à l'orientale

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

LA RECETTE

Marmiteon.org

- 500 g de haricots verts extrafins
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de pousses de bambou
- 1 racine de gingembre
- 200 g de tofu
- 2 c. à soupe de sauce soja clair
- 1 c. à soupe d'huile de sésame

- 1 Coupez en julienne les pousses de bambou, le gingembre et émincez l'ail.
- 2 Faites chauffer dans un wok (ou dans une sauteuse) l'huile de sésame.
- 3 Faites revenir le gingembre et l'ail durant 3 minutes. Ajoutez les haricots verts, les pousses de bambou et le tofu. Laissez cuire 5 minutes.
- 4 Ajoutez la sauce de soja et remuez délicatement. Servez aussitôt avec des nouilles chinoises, par exemple.



## PLAT

## Langoustines sauce à l'estragon et au citron vert

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES



- 24 langoustines • 1 bouquet d'estragon
- 2 citrons verts • 70 g de beurre • 4 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

- 1 Décortiquez les langoustines et saisissez-les rapidement dans l'huile d'olive.
- 2 Ajoutez le vin blanc et l'estragon haché, grattez le fond de la poêle et laissez mijoter pendant 10 minutes.
- 3 Ajoutez en battant le beurre froid, puis le jus des citrons, le sel et le poivre.
- 4 Servez les langoustines nappées de sauce.

**Commentaires.** cestbon : 5/5.

C'est un plat assez classe à servir aux invités. J'ai donc préparé des tagliatelles de courgette, carotte et pâte fraîche.

**Astuce :**

Vous pouvez aussi proposer cette recette en amuse-bouche dans de jolies cuillères : une queue de langoustine nappée de sauce onctueuse par cuillère, avec une feuille de sauge pour décorer. À déguster bien chaud.



## DESSERT

## Charlotte mousse chocolat et poires au sirop

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 6 HEURES

- 4 œufs
- 150 g de chocolat à cuisiner
- 20 boudoirs
- 1 boîte de poires au sirop
- 1 pincée de sel

- 1 Préparez la mousse au chocolat : faites fondre le chocolat avec 4 cuillerées à soupe d'eau. Mélangez-le alors énergiquement avec les jaunes d'œufs. Battez les blancs en neige avec la pincée de sel et incorporez-les à la préparation.
- 2 Laissez la mousse au chocolat pendant 3 heures au réfrigérateur. Égouttez les poires et conservez le jus.
- 3 Trempez les boudoirs dans le sirop des poires et disposez-les dans le moule à charlotte.
- 4 Alternez une couche de poires, une couche de mousse au chocolat et une couche de biscuits imbibés.
- 5 Placez le tout au réfrigérateur 3 heures avant de servir.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN SANCERRE (ROSÉ, VAL DE LOIRE)



# MARDI



## Assiette asiatique

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES

- 200 g de crabe • 200 g de radis noir
- 400 g de pousses de soja
- 1 oignon • 1 citron
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 4 c. à café de sauce soja
- 2 c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à café de graines de sésame
- sel et poivre

- 1 Émincez l'oignon et râpez le radis noir.
- 2 Assaisonnez le radis avec l'huile de sésame, du sel et du poivre, ajoutez la moitié de la ciboulette.
- 3 Mélangez le crabe avec le jus du citron, l'oignon émincé et la sauce soja.
- 4 Déposez les pousses de soja sur une assiette, ajoutez le radis râpé, les miettes de crabe citronnées, le reste de ciboulette ciselée, puis les graines de sésame.



## Sauté d'agneau à la forestière

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- 750 g d'épaule d'agneau désossée • 200 g de girolles • 2 échalotes • 1 gousse d'ail
- 400 g de sauce en pot Boscaïola • 10 cl de vin blanc • 4 c. à café de fond de veau Maggi
- 2 c. à soupe de cognac • 1 c. à soupe d'huile d'arachide • sel et poivre



- 1 Coupez les pieds des girolles et lavez celles-ci en les passant sous l'eau froide très rapidement.
- 2 Pelez et hachez les échalotes et la gousse d'ail.
- 3 Coupez la viande en gros cubes.
- 4 Dans une cocotte, faites dorer les échalotes et la viande à l'huile. Ajoutez les girolles, l'ail haché et saisissez à feu vif 3 minutes.
- 5 Ajoutez le cognac et le vin blanc. Versez la sauce Boscaïola, le fond de veau et 30 cl d'eau. Mélangez bien. Salez, poivrez et portez à ébullition.
- 6 Laissez mijoter à feu doux environ 15 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et servez.



## Spéculoos belle-hélène

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 3 MINUTES

- 4 poires
- 4 spéculoos
- 60 g de chocolat noir

- 1 Pelez les poires, coupez-les en lamelles.
- 2 Concassez grossièrement les spéculoos.
- 3 Dans chaque verrine, déposez un peu de spéculoos puis 1 poire coupée en lamelles.
- 4 Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, mélangez et versez dans les verrines.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN HAUT MÉDOC (ROUGE, BORDEAUX)





ENTRÉE

## Salade de pommes de terre, menthe et concombre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 8 MINUTES (AU MICRO-ONDES)

- 6 pommes de terre à chair ferme
- 1 beau concombre
- 6 à 7 feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de zeste de citron
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- sel et poivre

- 1 Pelez les pommes de terre et placez-les dans un plat allant au micro-ondes avec un fond d'eau.
- 2 Recouvrez-les d'un film et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (7 à 8 minutes sur 600 W). Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 3 Laissez refroidir et détaillez les pommes de terre en dés de 1 cm. Découpez le concombre en dés de 1 cm aussi.
- 4 Dans un saladier, mélangez délicatement les pommes de terre avec les feuilles de menthe et les dés de concombre.
- 5 Ajoutez le jus de citron, le cumin en poudre et le zeste de citron. Assaisonnez avec le sel et le poivre et servez.



PLAT

## Bar rôti aux citrons confits

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 1 bar de 1,5 kg • 2 citrons confits
- 50 cl de vin blanc
- 1 botte de thym et laurier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à th. 6-180 °C.
- 2 Placez les citrons confits à l'intérieur du bar, salez et poivrez.
- 3 Badigeonnez le poisson d'huile d'olive puis placez-le dans un plat allant au four. Versez le vin blanc, ajoutez le thym et le laurier.
- 4 Enfouissez pour 15 minutes et retournez le poisson à mi-cuisson.



DESSERT

## Crème brûlée au floc de Gascogne rouge

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES



- 25 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 8 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre (+ 20 g pour le caramel)
- 120 g de floc de Gascogne rouge

- 1 Préchauffez le four à th. 6-180 °C. Mélangez le sucre avec les jaunes d'œufs, ajoutez peu à peu le lait et la crème fraîche, finissez avec le floc de Gascogne rouge.
- 2 Garnissez les coupelles. Enfouissez pour 12 minutes.
- 3 À froid, sucrez les crèmes et passez-les sous le gril du four pour caraméliser. Décorez d'une brochette de fruits.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN GRAVES (BLANC, BORDEAUX)



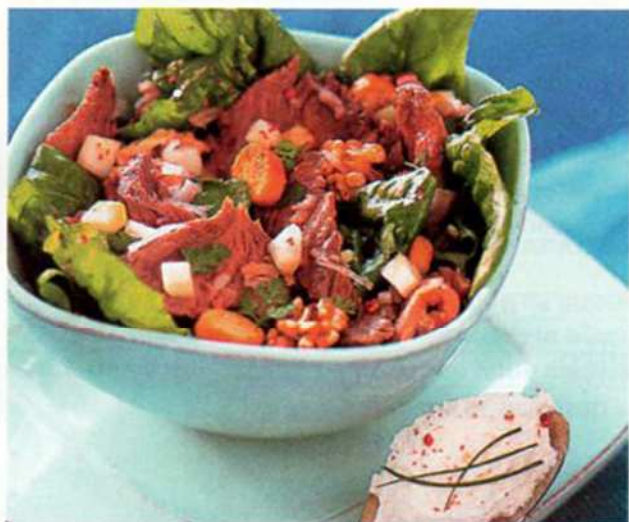


## Salade de paleron de bœuf

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES

- 650 g de paleron de bœuf cuit façon pot-au-feu • 400 g de pousses d'épinards • 100 g de raifort
- 1 c. à soupe de dés de pomme • 1 c. à soupe d'échalote ciselée • 1 c. à soupe de basilic ciselé
- 1 c. à soupe de noix fraîches hachées • 25 cl de crème fleurette
- 1 c. à soupe de croûtons de pain dorés (au four ou au toaster) • sel et poivre du moulin

Pour la vinaigrette : • 3 c. à soupe d'huile d'olive • vinaigre de xérès • sel et poivre



- 1 Préparez un pot-au-feu traditionnel avec le paleron. Taillez-le en tranches fines.
- 2 Équeutez et lavez soigneusement les épinards.
- 3 Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Mixez la crème fleurette en chantilly (non sucrée). Salez, poivrez et ajoutez le raifort.
- 4 À l'aide d'une cuillère à soupe, confectionnez des quenelles et réservez-les au réfrigérateur.
- 5 Dans un plat creux, déposez les pousses d'épinards et les tranches de paleron.
- 6 Assaisonnez l'ensemble avec la vinaigrette, ajoutez l'échalote, la pomme, le basilic, les noix et les croûtons de pain. Rectifiez l'assaisonnement.
- 7 Disposez harmonieusement les quenelles de raifort sur la salade.



## Risotto au safran

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

Recette de Sandra Di Prizio,  
de Knutange (57)

- 300 g de riz spécial risotto
- 1 l de bouillon
- 1 oignon • parmesan ou grana râpé
- 1 verre de vin blanc
- 1 sachet de safran (ou 2, au choix)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

- 1 Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Dès que celui-ci est blond, ajoutez le riz. Remuez bien afin que les grains soient enrobés de matière grasse.
- 2 Arrosez le riz avec le vin blanc. Mélangez bien à feu doux jusqu'à ce que tout le vin soit absorbé. Ajoutez alors le bouillon louche par louche : tout en remuant, attendez entre chacune qu'elle soit plus ou moins absorbée avant d'en rajouter une autre. Salez et poivrez.
- 3 Ajoutez le safran environ 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- 4 Dès que le riz est cuit à point, mêlez-y délicatement le fromage râpé. Présentez le risotto dans un plat chaud.



## Carpaccio de pamplemousse aux pignons

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • MACÉRATION 30 MINUTES (MINIMUM)

- 3 pamplemousses
- 6 feuilles de menthe fraîche
- 50 g de pignons de pin
- 100 g de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de rhum ambré

- 1 Pelez les pamplemousses à vif (réservez quelques zestes pour le décor) et découpez-les en rondelles très fines.
- 2 Éliminez les parties blanches et les pépins. Dressez les rondelles en rosace sur un plat de service. Saupoudrez avec le sucre en poudre et aspergez avec le rhum. Laissez macérer au moins 30 minutes au frais : le sucre doit être bien dissous.
- 3 Faites dorer les pignons à sec dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes.
- 4 Au moment de servir, parsemez les pignons sur le carpaccio de pamplemousse et décorez avec des feuilles de menthe fraîche et les zestes de pamplemousse réservés. Dégustez frais.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN BANDOL (ROSÉ, PROVENCE)



## ENTRÉE Soupe d'orge à la tomate

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 1 H 05

- 100 g de tomates pelées
- ½ citron jaune non traité
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 botte de persil frais
- 1 gousse d'ail
- 1 l de bouillon de légumes
- 4 c. à soupe d'orge mondée
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre

- 1 Épluchez, dégermez puis écrasez l'ail. Prélevez des zestes et pressez le citron jaune. Concassez les tomates pelées.
- 2 Lavez et ciselez la menthe et le persil frais. Faites revenir l'ail, les tomates, la menthe, le persil avec le zeste et le jus de citron dans l'huile bien chaude. Ajoutez l'orge et mouillez avec le bouillon. Salez modérément et poivrez. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure environ.
- 3 Vérifiez la cuisson et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez la soupe dans des assiettes creuses de service et servez bien chaud.

## PLAT Paupiettes de veau aux pommes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 1 H 30

- 4 escalopes de veau • 1 pomme acidulée • 100 g de fromage frais • 8 à 10 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile • 2 c. à café de moutarde en grains • 1 c. à soupe de farine • 1 c. à café de fécule
- 1 c. à soupe de graines de tournesol • 8 petites feuilles de thym • poivre fraîchement moulu



- 1 Mélangez 4 cuillerées à soupe de sauce soja avec la moutarde, enduisez-en les escalopes et assaisonnez-les avec du poivre.
- 2 Épluchez la pomme, hachez-la finement, mélangez-la avec le fromage frais, la fécule et les graines de tournesol. Assaisonnez avec 1 cuillerée à soupe de sauce soja et du poivre et enduisez-en les escalopes.
- 3 Confectionnez les paupiettes en refermant les escalopes. Fermez-les avec de la ficelle alimentaire.
- 4 Faites chauffer l'huile. Faites-y revenir les paupiettes. Versez 30 centilitres d'eau, portez à ébullition puis faites mijoter avec un couvercle pendant 1 h 30.
- 5 Épaississez la sauce avec la farine, assaisonnez avec du poivre, de la sauce soja et du thym. Servez les paupiettes avec des frites ou des pâtes fraîches.

## DESSERT Muffins cranberries et noix

POUR 4 PERSONNES (16 MUFFINS) • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- 80 g de cranberries séchées
- 50 g de cerneaux de noix concassés • 3 œufs
- 2 pots de yaourt nature au lait entier
- 300 g de farine type 45
- 20 cl de sirop d'érable
- 1 sachet de levure chimique
- 4 c. à café d'huile de tournesol
- ½ c. à café de sel

- 1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C.
- 2 Mélangez la farine avec la levure chimique et le sel, puis tamisez.
- 3 Battez les œufs avec le sirop d'érable, l'huile et le yaourt, puis incorporez la farine tamisée par petites quantités.
- 4 Ajoutez les cerneaux de noix concassés et les cranberries.
- 5 Graissez les moules à muffin (ou des moules en papier) et remplissez-les aux 2/3 avec la pâte.
- 6 Enfourez et faites cuire pendant 25 à 30 minutes.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS: UN BEAUNE (ROUGE, BOURGOGNE)





## Rillettes au thon et basilic

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

- 2 boîtes de thon moyennes
- 1 bouquet de basilic frais
- 2 petits suisses
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à soupe de paprika
- sel et poivre

- 1 Émiettez le thon, ajoutez les petits suisses, la crème fraîche, la moutarde, le basilic. Salez et poivrez.
- 2 Versez la préparation dans des petits ramequins, couvrez avec un film alimentaire. Placez-les au frais.
- 3 Le lendemain, faites des petites boulettes avec une cuillère, saupoudrez de paprika.
- 4 Ces rillettes peuvent garnir des choux, décorer un plat de crudités, garnir un avocat ou des œufs.



## Quiche aux herbes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- 3 œufs • 30 cl de crème de soja
- 35 g de farine
- 2 oignons
- 2 c. à soupe de persil
- 2 c. à soupe de graines de coriandre moulues • sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à th. 7-210 °C.
- 2 Pelez et émincez les oignons. Lavez le persil et hachez-le.
- 3 Battez les œufs avec la crème de soja. Incorporez la farine, les oignons, le persil et la coriandre. Salez et poivrez. Versez la préparation dans un moule à tarte ou à manqué antiadhésif.
- 4 Enfournez pour 25 minutes. Servez.



## Glace caramel au beurre salé à la paresseuse

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 18 MINUTES • TURBINAGE 20 MINUTES



- 180 g de caramels au beurre salé
- 6 jaunes d'œufs
- 50 cl de lait
- 10 cl de crème fleurette

- 1 Faites bouillir le lait. Ajoutez les caramels dans le lait bouillant et laissez-les fondre, puis versez la crème. Laissez refroidir.
- 2 Ajoutez les jaunes d'œufs dans le lait au caramel, chauffez à feu moyen et fouettez jusqu'à ce que la température atteigne 85 °C.
- 3 Hors du feu, fouettez encore 5 minutes avec le batteur électrique (vitesse 1), versez dans un saladier et laissez refroidir.
- 4 Placez dans la turbine à glace. Mettez sur position « turbine et refroidissement » et laissez tourner environ 20 minutes.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UNE BIÈRE BLONDE



## ENTRÉE Foie gras à l'alsacienne

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 55 MINUTES

- 200 g de foie gras en morceaux • 150 g de choucroute crue • 30 g de beurre • 8 pommes de terre ratte
- 1 gros oignon blanc • 6 brins de ciboulette • 2 branches de thym • 1 baie de genièvre
- 1 pincée de mélange à pain d'épices (cannelle, anis vert, gingembre, muscade)
- 1 feuille de laurier • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de vinaigre de xérès • sel et poivre du moulin



**1** Lavez les pommes de terre, le laurier, le thym, la ciboulette et réservez. **2** Émincez l'oignon et faites-le blondir dans le beurre moussant 4 minutes. **3** Lavez deux fois la choucroute à l'eau chaude et ajoutez-la dans la compote d'oignons avec la baie de genièvre écrasée. Faites mijoter 50 minutes. À mi-cuisson, ajoutez le mélange à pain d'épices. **4** Émincez la ciboulette et mélangez-la au vinaigre et à l'huile d'olive. Salez et poivrez. **5** Faites cuire les pommes de terre 15 minutes dans de l'eau salée bouillante avec le thym et le laurier. **6** Coupez le foie gras avec un couteau qui aura été trempé préalablement dans de l'eau chaude. **7** Disposez les pommes de terre en couches, le chou puis le foie gras, et servez aussitôt.

## PLAT Filet de bœuf aux huîtres

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 4 tranches de filet de bœuf (200 g)
- 1 douzaine d'huîtres spéciales n° 2 de Marennes Oléron
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 échalote
- poivre blanc du moulin

**1** Placez les tranches de filet de bœuf à température ambiante. **2** Pour la sauce, ouvrez les huîtres en récupérant leur eau. Détachez la chair des coquilles. Déposez les huîtres dans une passoire fine au-dessus d'un saladier afin de récupérer leur seconde eau. **3** Ciselez finement l'échalote. Faites-la réduire à petit feu avec le vin blanc dans une petite casserole, jusqu'à obtention d'un liquide sirupeux. **4** Pochez rapidement les huîtres dans leurs deux eaux filtrées et versez l'eau de pochage dans la casserole de la réduction échalote-vin blanc. **5** Réservez les huîtres sur une assiette recouverte de papier absorbant. **6** Faites réduire à nouveau de moitié le liquide dans la casserole, ajoutez la crème et réduisez encore de moitié en fouettant. **7** Poivrez, placez les huîtres dans cette sauce et réservez au chaud. **8** Saisissez les filets de bœuf à la poêle. Placez les filets dans quatre assiettes chaudes, posez dessus trois huîtres pochées et nappez de sauce.

## DESSERT Crème de mascarpone aux pommes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 2 pommes
- 250 g de mascarpone
- 100 g de crème anglaise vanille
- 50 g de sucre
- 10 cl de vin blanc
- 1 c. à café de cannelle

**1** Épluchez les pommes, coupez-les en petits morceaux. Faites cuire 15 minutes à feu doux avec un peu d'eau. **2** En cours de cuisson, ajoutez le vin blanc, le sucre et la cannelle. **3** Mixez la compote et laissez refroidir. Ajoutez le mascarpone et la crème vanille. Mélangez bien. **4** Répartissez dans des verrines et servez frais.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS: UN MARGAUX (ROUGE, BORDEAUX)





## Petits poivrons marinés farcis

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- 4 petits poivrons marinés en boîte
- 250 g de ricotta
- 7 c. à soupe de basilic frais ciselé
- 1 c. à café de baies roses • sel

**1** Égouttez les petits poivrons marinés et réservez. **2** Mélangez la ricotta avec le basilic frais ciselé et les baies roses, puis salez. **3** Farcissez les poivrons avec ce mélange et réservez au réfrigérateur pendant 2 heures. **4** Sortez les poivrons du réfrigérateur 15 minutes avant de les déguster.



## Travers de porc caramélisés, sauce au gingembre et risotto aux amandes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 1 kg de travers de porc • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe de gingembre frais râpé • 1 œuf • 100 g de sucre roux
- 20 g de farine • 1 verre de vin rouge • 3 c. à soupe d'huile • 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 pointe de couteau de piment en poudre • sel

Pour le risotto : • 400 g de riz arborio • 1,5 l de bouillon de légumes • 50 g de parmesan râpé

- 50 g de poudre d'amandes • 5 c. à soupe d'amandes grillées • 3 c. à soupe d'huile • sel et poivre



**1** Coupez les travers en morceaux. **2** Faites-les cuire 20 minutes dans un gros volume d'eau bouillante, puis égouttez-les sur du papier absorbant. **3** Mélangez l'œuf battu, la sauce soja et la farine. Enrobez les travers de ce mélange et faites-les dorer dans l'huile. **4** Dans les sucs de cuisson de la viande, mettez l'ail écrasé, le gingembre râpé, le piment, le sel et le sucre. Chauffez et ajoutez le vin. Laissez épaissir, remettez les travers et enrobez-les de sauce. **5 Préparez le risotto.** Faites chauffer le bouillon avec la poudre d'amandes. Filtrez. Faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Mouillez avec une tasse de bouillon et laissez le riz absorber le liquide. Versez du bouillon par petites quantités jusqu'à cuisson complète du riz, en remuant régulièrement. Le riz doit être crémeux tout en restant ferme. **6** Saupoudrez le riz de parmesan, d'amandes grillées, salez, poivrez et mélangez le tout. **7** Servez les travers de porc caramélisés accompagnés du risotto aux amandes.



## Clafoutis d'hiver

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 500 g de cerises dénoyautées en bocal
- 2 œufs + 1 jaune d'œuf
- 160 g de crème fraîche
- 60 g de miel
- 50 g de sucre en poudre
- 30 g d'amandes effilées
- 30 g de sucre glace
- 20 g de fécule de pomme de terre

**1** Dans une jatte, mélangez au fouet les œufs, le jaune d'œuf et le sucre. **2** Versez la fécule, puis la crème petit à petit. Réservez. **3** Égouttez les cerises. **4** Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer le miel. Ajoutez les cerises et les amandes. Mélangez bien et laissez cuire 2 minutes environ. **5** Incorporez la préparation aux œufs. Dès qu'elle commence à colorer, retournez le clafoutis et laissez cuire l'autre côté quelques minutes. Saupoudrez de sucre glace et servez tiède.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN SAINT-CHINIAN (ROUGE, LANGUEDOC-ROUSSILLON)





## ENTRÉE

## Brouillade d'œufs à ma façon

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- 3 œufs + 2 blancs
- 15 cl de crème fleurette
- 1 noix de beurre
- 4 tranches de pain de mie
- 2 pincées de gomasio

- 1 Taillez les côtés des tranches de pain de mie et, avec un petit emporte-pièce, retirez un disque de mie, pas nécessairement au centre et pas obligatoirement au même endroit pour les 4 tranches de pain.
- 2 Dans un saladier, battez les œufs, les blancs et la crème fleurette. Assaisonnez de poivre et de gomasio.
- 3 Faites chauffer le beurre et versez les œufs battus. Laissez cuire à feu doux en remuant sans cesse pour brouiller les œufs. Veillez à ce qu'ils soient bien moelleux, donc à ne pas trop les cuire.
- 4 Déposez les tranches de pain de mie trouées dans 4 assiettes, remplissez les trous avec la brouillade en respectant l'épaisseur de la tranche de pain. Servez aussitôt.



## PLAT

## Fricassée forestière

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 100 g lardons (nature ou fumés)
- 100 g châtaignes entières au jus
- 100 g cèpes ou champignons du moment
- 6 oignons nouveaux
- 50 g de cranberries séchées
- 2 c. à soupe persil plat haché
- sel et poivre

- 1 Faites suer les lardons dans une poêle et égouttez-les.
- 2 Nettoyez les cèpes et coupez-les en quartiers. Coupez les oignons en lamelles. Concassez les cranberries. Dans la même poêle, faites sauter les cèpes avec les oignons et les cranberries.
- 3 Ajoutez les châtaignes puis les lardons en fin de cuisson. Salez, poivrez et parsemez de persil haché avant de servir.



## DESSERT

## Riz à la crème de coco et à la pistache

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 150 g de fraises ou d'ananas séchés • 50 g de pistaches non salées • 75 cl de lait
- 2 briques de 20 cl de crème de coco Suzi Wan • 150 g de riz rond • 75 g de sucre en poudre • sel



- 1 Faites cuire le riz dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-le.
- 2 Versez le riz dans le lait et ajoutez la crème de coco. Laissez cuire 15 minutes sans remuer sur feu doux. Ajoutez le sucre hors du feu.
- 3 Concassez les pistaches. Réservez-en un peu pour la décoration et incorporez le reste dans le riz. Coupez les ananas (ou les fraises) séchés en petits morceaux, réservez-en aussi et incorporez. Déposez le riz dans des coupelles et laissez refroidir.
- 4 Au moment de servir, décorez de poudre de pistache et de morceaux de fraises ou d'ananas séchés.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS: UN CASSIS (ROSÉ, PROVENCE)



# MERCREDI



ENTRÉE

## Soupe de pois, reblochon et lard émietté

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 20 MINUTES

- 8 fines lanières de poitrine fumée • 300 g de petits pois (frais ou surgelés) • ½ poireau
- 1 reblochon • 50 g de beurre • 4 c. à soupe de crème épaisse • 2 g de sucre
- sel et poivre du moulin



- 1 Faites revenir dans le beurre le demi-poireau et les petits pois.
- 2 Ajoutez le sucre et 50 cl d'eau. Cuisez 20 minutes à ébullition. Mixez et filtrez. Salez et poivrez. Ajoutez la crème et mélangez.
- 3 Ôtez la croûte du reblochon. Coupez 12 dés de 3 cm environ. Gardez au réfrigérateur.
- 4 Faites frire dans une poêle à sec les 8 lanières de poitrine à feu moyen, 4 minutes de chaque côté. Épongez-les et mettez-les au réfrigérateur pendant 20 minutes.
- 5 Sortez les lanières. Émiettez-les finement, presque en poussière. Panez chaque dé de reblochon dans la poussière de poitrine fumée. Piquez les dés en brochettes sur 4 baguettes en bois.
- 6 Dans 4 verres (ou bols), versez le potage de petits pois et déposez la brochette de reblochon sur le bord.



PLAT

## Nuggets de poisson

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- 600 g de filet de cabillaud
- 1 citron • 1 œuf
- 8 c. à soupe de chapelure
- 4 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel

- 1 Taillez le poisson en gros cubes.
- 2 Dans une assiette creuse, battez l'œuf en omelette avec un peu de sel.
- 3 Déposez la farine dans une deuxième assiette et la chapelure dans une troisième.
- 4 Passez successivement les cubes de poisson dans l'œuf battu, puis dans la farine et enfin dans la chapelure.
- 5 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Déposez les cubes de poisson et laissez-les cuire pendant 5 minutes en les retournant souvent.
- 6 Servez les nuggets avec le citron coupé en quartiers sur un lit de salade.



DESSERT

## Sablés à la cannelle et petits pots de crème

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • REPOS 1 HEURE

Pour les sablés :

- 1 œuf • 180 g de beurre ramolli
- 250 g de farine
- 90 g de sucre
- 2 c. à café de sirop de cannelle épicé
- 1 pincée de sel

Pour la crème

- 0,5 l de lait
- 3 c. à soupe de Maïzena
- 3 c. à soupe de sirop litchi ou rose
- 1 c. à soupe de sucre

- 1 Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sel, l'œuf, la cannelle et le beurre jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- 2 Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
- 3 Travaillez de nouveau la pâte avec un peu de farine (pour des petits sablés au chocolat, réalisez la même pâte mais remplacez la cannelle par du chocolat.)
- 4 Préchauffez le four à th. 6 - 180 °C.
- 5 Étalez la pâte sur un 0,5 cm d'épaisseur et découpez, avec des emporte-pièces de formes différentes, plusieurs petits sablés.
- 6 Enfourez sur une plaque à pâtisserie en métal antiadhésif à mi-hauteur du four, pendant 15 à 20 minutes.
- 7 Préparez les petits pots de crème. Délayez la Maïzena dans le lait froid, ajoutez le sucre et le sirop.
- 8 Portez à ébullition tout en remuant. Laissez épaissir et servez avec les sablés.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CHEVERNY (BLANC, VAL DE LOIRE)





## Soufflé de chou-fleur

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

- 1 chou-fleur
- 4 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 300 g de sauce béchamel allégée
- sel et poivre

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, faites blanchir le chou-fleur pendant quelques minutes puis salez et laissez cuire 5 minutes.
- 2 Égouttez et mixez le chou-fleur. Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C.
- 3 Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Mélangez la sauce béchamel avec le chou-fleur mixé, les jaunes d'œufs et le gruyère. Poivrez.
- 4 Battez les blancs en neige et incorporez-les au mélange. Beurrez le moule à soufflé ou les ramequins individuels, puis versez-y la préparation. Laissez cuire 35 minutes au four.



## Foie d'agneau à la chermoula, tomates au four

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

- 700 g de foie d'agneau tranché • 16 tomates cocktail en grappe • 1 citron non traité • 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche • 10 g de gingembre frais • 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cassonade • 1 c. à café rase de paprika • sel



- 1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C Mettez les tomates dans un plat à four sans les défaire de la grappe. Saupoudrez-les de cassonade et de paprika, arrosez de 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive et salez. Enfournes pour 40 minutes.
- 2 Pour la chermoula, épluchez l'ail et hachez-le finement. Rincez et épongez la coriandre, effeuillez-la et hachez-la au couteau. Râpez le zeste du citron et le gingembre. Mélangez le tout avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- 3 Faites rapidement cuire le foie avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle bien chaude, 1 minute sur chaque face (il doit rester rosé à l'intérieur). Salez.
- 4 Servez immédiatement saupoudré de chermoula avec les tomates froides ou chaudes.



## Bricks de pomme au miel

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 4 pommes
- 4 feuilles de brick
- 10 g de miel de romarin

- 1 Pelez les pommes et épépinez-les. Coupez-les en morceaux. Dans une poêle, faites-les revenir avec une noix de beurre pendant 15 minutes, en remuant régulièrement.
- 2 Ajoutez-y le miel et laissez caraméliser quelques minutes de plus, jusqu'à ce que les pommes soient colorées.
- 3 Posez les feuilles de brick dans une assiette et déposez-y les morceaux de pomme au miel.
- 4 Pliez les feuilles en triangle et faites-les revenir à feu doux à la poêle, pendant 10 minutes. Les feuilles de brick doivent être bien dorées.





## Verrines de crevettes aux agrumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES

- 20 crevettes cuites décortiquées
- 2 avocats mûrs
- 1 pamplemousse rose
- 1 citron jaune ou vert
- 1 pointe de gingembre en poudre
- 1 sachet de graines de sésame
- sel et poivre

- 1 Prélevez les suprêmes de pamplemousse (la chair sans la peau) en veillant à garder le maximum de jus.
- 2 À l'aide d'une fourchette ou d'un mixeur, faites une purée d'avocats et assaisonnez avec un filet de jus de citron et de pamplemousse. Salez, poivrez puis ajoutez une pointe de gingembre.
- 3 Dressez la préparation dans une verrine en disposant par couches successives une rosace de crevettes, les suprêmes de pamplemousse et la purée d'avocats, en finissant par 2 crevettes.
- 4 Parsemez de quelques graines de sésame toastées.



## Poulet mariné au yaourt et moutarde

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES • MARINADE 3 HEURES

- 4 cuisses de poulet • 1 échalote
- 1 gousse d'ail • ½ botte d'estragon
- 1 yaourt grec (150g)
- 1 c. à soupe de moutarde forte
- sel et poivre

- 1 Hachez l'ail, ciselez l'échalote et l'estragon. Faites une marinade en mélangeant le yaourt, la moutarde, l'ail, l'échalote, l'estragon, du sel et du poivre.
- 2 Enrobez les cuisses de poulet de cette marinade et laissez au minimum 3 heures au frais (idéalement une nuit).
- 3 Grillez doucement la volaille sur le gril ou à la plancha, 25 minutes sur chaque face. Servez avec une purée de pommes de terre.



## Cheesecake aux deux chocolats

POUR 4 PERSONNES (4 CHEESECAKES) • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

Pâte biscuitée: • 40g de beurre fondu • 200g de palets bretons.

Appareil au chocolat noir: • 1 œuf • 100g de fromage à tartiner • 80g de chocolat noir à 70% de cacao • 40g de sucre

Appareil au chocolat au lait: • 1 œuf • 100g de fromage à tartiner • 80g de chocolat au lait • 30g de sucre • sel



- 1 Mixez grossièrement les palets bretons. Ajoutez le beurre et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
- 2 Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé, déposez-y 4 cercles individuels, puis tapissez-en le fond d'une couche de pâte biscuitée. Tassez bien et réservez au frais.
- 3 Préchauffez le four à th. 4-120°C.
- 4 Préparez l'appareil au chocolat noir. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- 5 Dans un saladier, mélangez le fromage avec 1 jaune d'œuf (réservez le blanc), le sucre et le chocolat fondu. Mélangez bien le tout.
- 6 Préparez l'appareil au chocolat au lait en procédant de la même façon.
- 7 Montez les 2 blancs d'œufs réservés en neige ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez délicatement une moitié des blancs dans la crème au chocolat noir et l'autre moitié dans celle au chocolat au lait. Lissez bien.
- 8 Pour monter les cheesecakes, répartissez successivement dans chaque cercle le mélange chocolat noir puis celui au chocolat au lait.
- 9 Enfournez pour 30 minutes, puis laissez refroidir dans le four éteint sans l'ouvrir.
- 10 Faites glisser chaque cheesecake sur une assiette à dessert et démoulez en passant la lame d'un couteau entre le gâteau et le cercle. Servez frais.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS: UN RIESLING (BLANC, ALSACE)





## Noix de saint-jacques sur émincé de poireaux

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 12 noix de saint-jacques • 300 g de blancs de poireau • 2 navets • 2 échalotes • 1 carotte
- 1 gros chaource • 100 g de beurre • 500 g de crème épaisse d'Isigny • 50 cl de vin blanc



**1** Épluchez les navets et la carotte et taillez-les en fins bâtonnets. Faites-les cuire séparément dans une casserole d'eau bouillante. **2** Lavez et émincez les blancs de poireau, puis faites-les suer dans une poêle à feu doux avec le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Ajoutez 2 bonnes cuillerées à soupe de crème et continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes. **3** Ciselez les échalotes et faites réduire à feu doux avec le vin blanc. Ajoutez la crème et le chaource coupé en morceaux, sans la croûte. Faites chauffer jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. **4** À la dernière minute, faites revenir les saint-jacques dans une poêle avec du beurre, elles doivent être colorées mais rester moelleuses quand on appuie dessus. **5** Dans les assiettes, disposez les noix sur la fondue de poireaux, décorez avec les petits bâtonnets de légumes et nappez avec la sauce.



## Gnocchis de pommes de terre aux jeunes pousses d'épinards et piment

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 400 g de pommes de terre
- 200 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 ravier de tomates cerise
- 1 piment rouge • 2 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre
- 50 g copeaux de parmesan
- 300 g de farine • sel et poivre

**1** Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes environ (vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau), puis réduisez-les en purée. **2** Ajoutez la farine et les jaunes d'œufs et travaillez en pâte. Formez des gnocchis de 1,5 cm et aplatissez-les légèrement. **3** Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Sortez-les quand ils remontent à la surface et égouttez-les. **4** Faites fondre un peu de beurre. Disposez les gnocchis dans un plat, ajoutez les jeunes pousses d'épinards, le piment coupé en petits morceaux, les tomates cerise. Arrosez de beurre fondu. **5** Salez et poivrez. Décorez de copeaux de parmesan.



## Biscuit aux pommes et à la noix de coco

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

Recette de lectrice : Sandra Hamada  
de Clichy-sous-bois (93)

- 2 pommes • 3 œufs
- 150 g de beurre ramolli
- 180 g de farine • 150 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 c. à soupe de noix de coco râpée
- 2 c. à soupe de compote de pomme
- 1 c. à soupe de rhum
- 1 c. à soupe de confiture d'abricot
- 1 c. à café de levure chimique

**1** Beurrez un moule à cake de 24 cm et placez-le 10 minutes au réfrigérateur. Saupoudrez le fond et les bords de farine et de sucre mélangés. Préchauffez le four à th. 6 - 180 °C. **2** Dans une jatte, battez le beurre, le sucre vanillé, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. **3** Incorporez les œufs l'un après l'autre en mélangeant entre chaque. Ajoutez le rhum, la farine et la levure tamisée ensemble, la compote de pommes et la noix de coco. Mélangez pour obtenir une pâte crémeuse. **4** Épluchez les pommes, puis coupez-les en dés. Versez les deux tiers de la pâte dans le moule. Parsemez de dés de pommes. Recouvrez du reste de pâte. Enfouez pour 40 minutes. **5** À la sortie du four, chauffez un peu la confiture d'abricot pour la liquéfier et badigeonnez-en le dessus du biscuit. Parsemez du reste de noix de coco et servez.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN FRÉJUS (ROUGE, PROVENCE)



# DIMANCHE



ENTRÉE

## Salade de pays

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 200 g de fonds d'artichauts
- 200 g de haricots blancs nature en boîte
- 12 tomates cerise
- 1 oignon • ½ citron
- 2 c. à soupe de basilic frais
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

- 1 Épluchez l'oignon puis coupez-le en petits dés.
- 2 Égouttez les fonds d'artichauts, coupez-les en dés, citronnez-les. Coupez les tomates cerise en deux. Ciselez le basilic. Égouttez les haricots blancs.
- 3 Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive, puis ajoutez les haricots blancs et l'oignon. Salez, poivrez, ajoutez les dés d'artichauts. Laissez mijoter sur feu doux 10 minutes.
- 4 Ajoutez le basilic, le vinaigre balsamique et les tomates cerise. Remuez délicatement, puis dressez dans le plat. Servez chaud.



PLAT

## Saumon en croûte de tapenade et d'emmental de Savoie

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES



- 4 pavés de saumon
- 250 g d'emmental de Savoie
- 250 g de coulis de tomate
- 24 olives noires entières
- 12 tomates séchées
- 100 g de fondue d'oignons
- 150 g de tapenade noire
- 1 verre d'apremont (vin blanc de Savoie)

- 1 Coupez 12 bâtonnets épais et 4 tranches fines d'emmental.
- 2 Percez le pavé de saumon par le centre et glissez 3 bâtonnets d'emmental ainsi qu'une partie de la tapenade. Recouvrez-le d'une fine couche de tapenade et d'une tranche de fromage. Enfournez à th. 7–210 °C pour 15 minutes.
- 3 Pour la sauce : faites réduire le vin blanc et la fondue d'oignons. Ajoutez le coulis de tomate et portez à ébullition. Ajoutez des lamelles de tomates séchées et les olives noires. Faites revenir à feu doux pendant 5 minutes.
- 4 Servez le saumon et sa sauce avec un mélange de céréales (boulgour et épeautre).



DESSERT

## Lassis à la mangue

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- 1 mangue • 4 yaourts à 0 % • 1 verre de lait demi-écrémé
- 1 c. à soupe de fructose en poudre

- 1 Pelez et coupez la mangue en petits dés. Mixez-la avec les yaourts, le lait et le sucre.
- 2 Réservez au réfrigérateur 1 heure et dégustez.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN APREMONT (BLANC, SAVOIE)





## Assiette parmesane

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 10 MINUTES

- 12 tranches très fines de jambon de Parme
- 100 g de salade mixte • 5 g de ciboulette
- 12 brins de ciboulette
- 120 g de fromage blanc crémeux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- sel et poivre

- 1 Mélangez le fromage avec la ciboulette hachée finement.
- 2 Répartissez un peu de fromage au centre de chaque tranche de jambon. Refermez et maintenez à l'aide de brins de ciboulette, pour former une petite aumônière.
- 3 Disposez 3 aumônières dans chaque assiette et garnissez avec la salade mixte. Salez et poivrez.
- 4 Laissez reposer les cornets garnis 10 minutes au réfrigérateur. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive avant de servir.



## Salade de pâtes aux légumes d'hiver mi-crus mi-cuits

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 600 g de légumes : chou romanesco, céleri-rave, endives
- 500 g de penne rigates cuites
- 1 pot de Sojasun nature
- 1 c. à café de 4 épices • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de moutarde d'Orléans
- 1 c. à café de curry • 4 épices • sel et poivre

- 1 Détaillez le céleri et les endives en bâtonnets. Réservez sans les cuire.
- 2 Faites cuire les bouquets de chou romanesco dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez.
- 3 Dans les pâtes déjà cuites, ajoutez le mélange de légumes de saison.
- 4 Faites une sauce à l'huile d'olive, la moutarde et le Sojasun, salez, poivrez, ajoutez une pincée de curry et de 4 épices. Mélangez et dégustez.



## Cookies aux deux bananes

POUR 18 COOKIES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 1 banane de Guadeloupe & Martinique écrasée • 100 g de bananes séchées • 150 g de beurre demi-sel mou
- 1 œuf • 200 g de farine • 100 g de flocons d'avoine • 100 g de sucre blanc • 100 g de sucre roux
- 1 c. à café de levure chimique



- 1 Préchauffez le four à th. 5–150 °C. Dans un bol, mélangez la farine, les flocons et la levure.
- 2 Dans un saladier, assez grand pour contenir la préparation, mélangez à l'aide d'un batteur électrique le beurre et les sucres, pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit bien crémeux.
- 3 Ajoutez l'œuf, la banane écrasée et mélangez à nouveau. Ajoutez les éléments secs et mélangez.
- 4 Coupez les bananes séchées en dés, ajoutez-les à la pâte et mélangez.
- 5 À l'aide d'une cuillère à glace ou d'une grande cuillère, prélevez des boules de pâte, un peu plus petites que des boules de glace, et déposez-les sur une plaque de cuisson antiadhésive ou une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson. N'aplatissez surtout pas les boules de pâte.
- 6 Enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce que les cookies soient blonds. Retirez-les de la plaque à l'aide d'une spatule, puis laissez refroidir sur une grille.



5 bons réflexes...

## pour une diversification alimentaire réussie

Le passage à l'alimentation solide est une étape importante dans la vie de bébé. Quelques conseils pour la mener avec succès.

### 1 PRIVILÉGIER LE LAIT JUSQU'À 6 MOIS

Il y a une trentaine d'années, la diversification alimentaire commençait dès le plus jeune âge, souvent aux alentours de 2 mois. Aujourd'hui, les nutritionnistes recommandent de la démarrer beaucoup plus tard. Les recommandations actuelles de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et du ministère de la Santé vont également dans ce sens puisqu'elles préconisent de ne donner que du lait aux bébés (de préférence maternel) jusqu'à 6 mois environ.

### 2 OPÉRER UNE TRANSITION PROGRESSIVE

Vers 5 ou 6 mois, les bébés sont prêts à goûter à autre chose, et ils en manifestent souvent l'envie en mettant la main dans l'assiette de leurs parents. Leur donner ainsi des petites bouchées quand on est à table constitue une bonne manière de démarrer la diversification alimentaire. En effet, bébé est rarement prêt à faire un vrai repas solide du jour au lendemain. Mieux vaut y aller petit à petit. S'il ne sait pas encore tenir une cuillère, on peut le laisser attraper la nourriture

avec les doigts, cela fait partie de son apprentissage. Mais dans tous les cas, il faut éviter de mettre la purée dans son biberon afin qu'il puisse faire la différence entre boire et manger.

### 3 ADAPTER LES ALIMENTS À SON ÂGE

À 6 mois, on peut commencer à lui donner des compotes de fruit (pomme, poire, banane...) et des purées de légume (carotte, courgette...). Il est conseillé de commencer par les aliments salés, car un bébé a en général un goût



La progression  
des allergies  
alimentaires  
serait liée à une  
diversification  
alimentaire trop  
précoce.

prononcé pour le sucré : si on démarre par des compotes, il risque ensuite de boudier les purées. Il faut attendre qu'il ait 9 ou 10 mois pour lui proposer des fruits et des légumes râpés ou coupés en petits morceaux. Vers 6 ou 8 mois, bébé peut goûter à la viande (poulet, veau, bœuf, agneau), aux poissons blancs (cabillaud, sole, merlan...) et aux œufs. Pour introduire les féculents (riz, pâtes, semoule...), il faut attendre 11 mois, et même 15 ou 18 mois pour les légumes secs.

#### 4 TROUVER LE BON RYTHME

D'après de nombreuses études, le nombre d'allergies alimentaires est en constante progression depuis ces vingt dernières années. Une des raisons mises en avant par les spécialistes est une diversification alimentaire trop précoce. S'il existe une prédisposition à l'allergie alimentaire (80% des enfants allergiques présentent des antécédents familiaux), il faut être particulièrement prudent et

## La recette des enfants Velouté de petits pois

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES  
■ CUISSON 35 MINUTES

• 2 oignons • 1 carotte • 400 g de petits pois • 200 g de pois mange-tout • 100 g de lardons • 25 g de beurre demi-sel • 60 cl de bouillon de légumes • 25 cl de crème liquide • 2 tranches de pain • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre du moulin



1 Pelez, lavez la carotte et coupez-la en rondelles. Épluchez, lavez les oignons et taillez-les en quatre. Portez le bouillon de légumes à ébullition, plongez-y les oignons, la carotte et les pois mange-tout. Laissez cuire 15 minutes. Retirez les légumes. Réservez les pois mange-tout.

2 Jetez la carotte ou gardez-la pour une autre recette. Maintenez le bouillon à ébullition. Lavez les petits pois et plongez-les dans le bouillon. Laissez cuire 5 minutes, puis ajoutez les pois mange-tout au bouillon. Mixez l'ensemble et incorporez la crème liquide. 3 Coupez le pain en petits morceaux. Faites chauffer le beurre dans une poêle avec l'huile d'olive. Faites cuire les croûtons à feu moyen. Dans une seconde poêle, faites revenir les lardons sans matière grasse. Servez le velouté, accompagné des croûtons et des lardons.



Recette extraite de « La Cuisine des petits gourmands », d'Alexandra Beauvais, photos Amélie Roche, stylisme Catherine Moreau, coll. « À chacun sa cuisine », éd. Gründ, 9,95€.



À partir de l'âge de 6 mois, on peut commencer à donner à bébé des compotes et des purées.

retarder l'introduction de certains aliments réputés allergisants : viande, poisson, crustacés, œufs et céleri, pas avant 12 mois ; abats, thon, kiwi, fraises, litchis, curry, crustacés, entre 18 et 24 mois ; fruits à coque (noix, noisettes, amandes, pistaches...) et produits contenant de l'arachide après 3 ans.

#### 5 SAVOIR ÊTRE PATIENT

Inutile d'insister s'il n'apprécie pas un aliment. Cela risque d'entraîner des dégoûts ou des blocages, alors qu'il suffit souvent de lui proposer ce même aliment quelques jours plus tard pour qu'il accepte de le manger. Pour éveiller ses papilles et lui apprendre à reconnaître le goût des aliments, il faut bien séparer les différents mets dans son assiette plutôt que de tout mélanger.



# Le petit déjeuner

Premier repas de la journée, il est fréquemment zappé, par les petits comme par les grands. À tort ? Le point sur la question.

Par Kity Bachur

→ **BIEN MANGER  
LE MATIN AIDE  
À PERDRE DU POIDS.**

**VRAI**

Inutile de sauter le petit déjeuner en espérant maigrir. Bien au contraire, sa suppression entraîne des prises alimentaires plus nombreuses dans la journée. En cause : des fringales fréquentes, principalement en fin de matinée, qui aboutissent tôt ou tard à des grignotages le plus souvent gras et sucrés.

Conclusion, bien manger le matin reste un bon réflexe y compris lorsque l'on souhaite perdre du poids.

→ **QUAND ON SAUTE  
LE PETIT DÉJEUNER,  
L'ÉQUILIBRE  
NUTRITIONNEL  
SE FAIT AU COURS DES  
AUTRES REPAS.**

**FAUX**

Certes, l'absence de petit déjeuner occasionne des prises caloriques

plus importantes au cours de la journée, mais il s'agit généralement d'en-cas peu intéressants sur le plan nutritionnel. En revanche, notre quota de nutriments censés être couverts par cette collation, et essentiels au bon fonctionnement de l'organisme (sucres lents, protéines, minéraux et vitamines), est rarement compensé par les autres repas. Alors suivons les principes de ce dicton et prenons « un petit déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre »...

→ **LE PETIT DÉJEUNER  
DOIT COUVRIR ENVIRON  
10% DE NOS APPORTS  
NUTRITIONNELS  
QUOTIDIENS.**

**FAUX**

Il devrait représenter un quart de notre ration calorique quotidienne et comprendre : un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc...) pour les apports en calcium, en protéines et en vitamines A et D ; un produit céréalier (pain complet, céréales...) pour les sucres lents, les vitamines du groupe B, les minéraux et les fibres ; des fruits (frais, en jus ou en compote) pour la vitamine C ; et une boisson chaude pour réhydrater l'organisme. À éviter : les viennoiseries et les barres chocolatées sources de mauvaises graisses.

→ **LES ENFANTS QUI  
SAUTENT LE PETIT  
DÉJEUNER SUIVENT  
MOINS BIEN EN CLASSE.**

**VRAI**

Moins de concentration, difficultés d'attention et de mémorisation,



Même si elles constituent l'un des éléments préférés des Français, les viennoiseries ne sont pas recommandées.





De temps en temps, le week-end, le brunch peut remplacer le petit déjeuner.

somnolence en classe..., il semblerait, études à l'appui, que l'absence de petit déjeuner ait des répercussions sur les performances intellectuelles de nos enfants. Et pour cause : après un jeûne d'une dizaine d'heures, l'organisme brûlant de surcroît environ 600 calories pendant la nuit, le cerveau réclame sa ration de sucres lents pour recharger ses batteries. Or, selon une récente enquête de UFC-Que choisir (décembre 2010), le petit déjeuner des jeunes Français est souvent déséquilibré en étant composé à 55 % de produits gras ou sucrés.

→ **ON PEUT TROUVER DES ASTUCES POUR INCITER SON ENFANT À MANGER LE MATIN.**

**VRAI**

Bien sûr, il ne s'agit pas de forcer un enfant mais plutôt de comprendre, afin d'y remédier, les raisons de son manque d'appétit. Parmi

celles-ci : un repas trop copieux la veille au soir (il faudra alors alléger un peu le dîner), un état anxieux (on devra en rechercher les causes), un petit déjeuner trop proche du réveil (l'enfant est encore endormi)... Quoi qu'il en soit, il est important de valoriser ce repas en le prenant avec l'enfant et en dressant une jolie table. On veillera aussi à le réveiller suffisamment tôt pour qu'il puisse manger à son rythme. Une astuce : lui donner un jus de fruit au réveil, l'acidité devrait aiguïser son appétit.

**La chocolatine, une spécialité bien française.**



→ **IL FAUT ÉVITER DE REMPLACER LE PETIT DÉJEUNER PAR UN BRUNCH. FAUX**

De temps en temps, les jours de farniente et de lever tardif, le brunch est un bon compromis entre le petit déjeuner et le déjeuner. À condition qu'il soit suffisamment copieux et riche en nutriments pour répondre aux besoins de l'organisme habituellement couverts par ces deux repas.

Au menu, on retrouve donc les éléments habituels du petit déjeuner, auxquels on ajoute des protéines et des légumes. Quelques suggestions gourmandes : des

tartes salées, des œufs brouillés ou du saumon fumé, des mousses ou cakes de légumes, du fromage, des petits pains fantaisie aux noix, aux céréales, aux figues...





La région de Lupiac, pays natal  
de D'artagnon, au cœur du vignoble  
des Côtes de Saint-Mont.







Foie gras, confit, vins de terroir, armagnac, melon font le bonheur des gourmets.



# ESCALE EN PAYS **gersois**

Aux confins du Sud-Ouest, ce pays de cocagne gascon est une terre bénie de la gastronomie. *Par Henri Yadan*

**T**erroir d'exception, le Gers cultive sa vocation paysanne, car il bénéficie d'une abondance de produits et de recettes grâce à la douceur de son climat. Très tôt, les Romains implantèrent des vignes sur les terres hospitalières où naquit Charles de Batz de Castelmor, plus connu sous le nom de d'Artagnan, mousquetaire immortalisé par Alexandre Dumas. Castelnaux, bastides, sauvetés constituant de véritables petits villages blottis autour des églises et autres abbayes, la région s'est lentement peuplée après un défrichage intensif. Depuis, la cuisine gasconne, qui préfère la graisse d'oie au beurre, a trouvé ses racines dans un terroir qui tout au long de l'année offre quelque délice. Lièvres et lapins en janvier, magrets qui envahissent les tables dès février, saumons de l'Adour en mars, omelettes aux mousserons poussant entre deux ondées en avril, cuisses de grenouille persillées en juin, tandis que la période estivale est propice aux écrevisses à l'armagnac et au melon de Lectoure. En septembre sonne le temps des vendanges, des fruits mûrs et de la cueillette des mounjetots veloutés et moelleux, des petits haricots qui trouvent naturellement leur place dans l'estouffat, un cassoulet mijoté dans un pot de terre, parfumé d'ail et enrichi

d'un morceau de confit d'oie ou de lard. Vient ensuite la fête du cochon, qui rassemble toutes les générations et permet de confectionner le boudin de Gascogne au fenouil et aux herbes. À la même époque, on prépare aussi le millas, un gâteau à base de farine de maïs et de cognac avec une consistance de flan. Dès novembre, les foies gras frais réapparaissent au début du repas. Servis chauds ou froids, ils sont parfois accompagnés de pommes ou de raisins. Et c'est en décembre que les dindes fermières élevées en plein air constituent le plat de résistance du réveillon.

**Les mousquetaires du roi, immortalisés par Dumas, contribuent aussi à la renommée de la Gascogne.**



## DE GRANDES RECETTES

Tous ces beaux produits font de la table gersoise une cuisine robuste mais subtile, et les recettes qui la composent séduisent les palais les plus exigeants. Il suffit de se mettre à table : salade gasconne faisant la part belle aux produits du canard, foie gras d'oie ou de canard nature, ou melon bien sucré par le soleil du midi et aromatisé au floc de Gascogne. Cette boisson, née au XVI<sup>e</sup> siècle, issue du mélange de moût de raisin et d'armagnac, est mise à l'honneur par une confrérie au cours d'intronisations festives. Lors des longues soirées d'hiver, on sert aussi du tourin, une soupe traditionnelle qui sublime les saveurs de l'ail blanc produit dans le pays de Lomagne. Les amateurs de produits fermiers aiment à se délecter d'un pot-au-feu réconfortant où ►





Auch, la capitale où dans les années 50, le chef André Daguin inventa le magret de canard...

## SHOPPING

### LA MAISON DE GASCogne

On adore faire ses emplettes de produits régionaux et gastronomiques dans cette belle halle du XIX<sup>e</sup> siècle.  
1 rue Dessoles, 32003 Auch.

### LE PANACHE GASCON

Cette épicerie fine propose ses foies gras, confits, terrines, pâtés, cassoulets, babas à l'armagnac...

ZA de Lafourcade, 32200 Gimont. Tél. 05 62 65 65 15.  
www.panache-gascon.com

## SE RESTAURER

### LA TABLE D'OSTE

Clin d'œil à la tradition, le chef de cette belle maison remarquée par tous les guides y concocte notamment sa spécialité, le « Hambur Gers gascon ».

7 rue Lamartine, 32000 Auch. Tél. 05 62 05 55 62.  
www.table-oste-restaurant.com

### LE COIN GOURMAND

Saveurs locales, vins régionaux, atmosphère authentique, les produits frais du terroir gascon se transforment ici en recettes appétissantes grâce au tour de main de Renaud Chailloux.

7 rue de Juillac, 32230 Marciac. Tél. 05 62 09 38 74.  
www.lecoingourmand-marciac.fr

### LA TABLE DES CORDELIERS

Dans cette chapelle du XIII<sup>e</sup> siècle reconvertie en restaurant, la gastronomie locale a gardé ses repères et la collection d'armagnacs est impressionnante.

1 rue des Cordeliers, 32100 Condom. Tél. 05 62 68 43 82.  
www.latabledescordeliers.com

## SE LOGER

### HÔTEL DE FRANCE

Au cœur de la ville, cet établissement au charme fou, classé 3 étoiles, propose des chambres doubles à partir de 72€.  
Petit déjeuner: 9€.

Place de la Libération, 32000 Auch. Tél. 05 62 61 71 71.  
www.hoteldefrance-auch.com

### LA FERME DE FLARAN

En plein pays de l'Armagnac, cette bâtisse du XVII<sup>e</sup> siècle entourée de verdure a obtenu sa troisième cheminée Logis de France.  
Chambres doubles à partir de 70€, petit déjeuner inclus.

Bagatelle, Maignaut Tauzia, 32310 Valence sur Baïse. Tél. 05 62 28 58 22.  
www.fermedeflarn.com

## À LIRE

« Gascogne-Gers », coll. « Encyclopédies du voyage », éd. Gallimard, 22€.

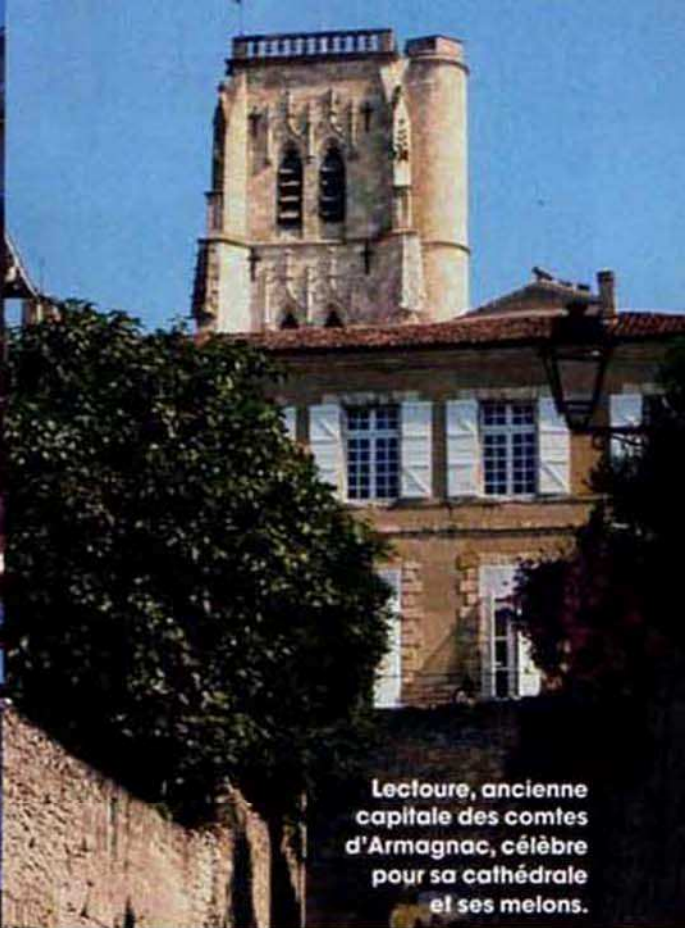


Baignée par la Baïse, Condom, est aussi un haut lieu de la fête, réputé pour ses « bandas ».

trône une poule farcie au jambon, d'une garbure aux légumes braisés à la graisse d'oie, d'un bœuf en daube baptisé « d'artagnan », d'une poitrine de veau farcie ou encore d'un salmis de bécasses. Les passionnés de gibier dégustent, eux, du sanglier à la broche. Côté douceurs, fruits et desserts ne sont pas oubliés. Il y a de quoi se régaler avec le pastis gascon, un feuilleté doré aux pommes caramélisées, et la glace aux pruneaux. Pour faire passer tout ça, les vignobles locaux produisent de petites merveilles. Côtes-de-gascogne légers, rouges et rosés du Condomois à boire frais, saint-mont à la grande finesse, madirans puissants et charpentés, pacherenc-du-vic-bilh aux parfums complexes, pousse-rapière et armagnacs pour terminer un repas selon la







**Lectoure, ancienne capitale des comtes d'Armagnac, célèbre pour sa cathédrale et ses melons.**

coutume, tous se découvrent sur place lors de moments gourmands.

## LES MARCHÉS FERMIS DU GERS

Ambassadeurs des produits gersois, ces marchés promettent de vrais moments de bonheur. En plein air, sous des halles, au gras, de jour ou de nuit, ces lieux conviviaux foisonnent de rencontres amicales et de découvertes gourmandes. À Auch, le jeudi matin on se rend avenue Hoche, le samedi matin en centre-ville, et chaque mardi après-midi des mois de juillet et août à la Maison de Gascogne. Dans le village de Beaumarchés, comme son nom l'indique si bien, la place de la mairie accueille toutes sortes de producteurs et d'artisans.

**Dans chaque ville ou village, les marchés font le plein de chalands.**



À Castéra-Verduzan et à Condom, tout se passe le dimanche matin, place de la Mairie. Le centre piétonnier de l'Isle-Jourdain connaît l'animation chaque samedi matin. Ce jour-là, les étals du marché se déploient comme de coutume depuis le Moyen Âge. À Marciac, une ville connue pour son festival de jazz international, nul ne saurait manquer le joyeux marché qui se déroule le mercredi matin aux alentours de l'hôtel de ville. Dans la bastide de Masseube, c'est sous la vieille halle que se tient le marché le mardi matin.

Et si l'on veut visiter la jolie ville de Mirande, il faut le faire le lundi. Ce jour-là, la grande halle est pleine à craquer d'artisans producteurs proposant des produits du terroir exceptionnels. Aux confins des Landes, le village de Plaisance qui vit au milieu des vignobles possède aussi son petit marché, place de l'église tous les jeudis matin. À Samatan, il ne faut rater sous aucun prétexte le spectacle des camelots le lundi matin dans la halle à la volaille. Et comment oublier l'atmosphère taurine de Vic-Fezensac ? Le vendredi matin, les étals du marché en centre-ville sont à eux seuls une petite fête.

## Adresse utile

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME ET DES LOISIRS DU GERS**

3 boulevard Roquelaure, 32000 Auch.  
Tél. 05 62 05 95 95.  
[www.tourisme-gers.com](http://www.tourisme-gers.com)





Les coteaux escarpés de l'Aveyron abritent un vignoble encore méconnu.

## LES VINS DE MARCILLAC

# Des rouges pleins de vie et de charme

Une appellation peu étendue et peu connue, mais qui produit des crus originaux et de grande qualité grâce à un terroir et un cépage exceptionnels. Par Florent Leclercq

**N**ichée dans les vallons de l'Aveyron entre Conques et Rodez, l'AOC Marcillac, qui vient de fêter ses 20 ans, dépasse de peu les 200 hectares et compte quelques dizaines de viticulteurs. Elle fait pourtant preuve d'un caractère peu commun. Les vignes sont cultivées en terrasses sur des coteaux escarpés de terre rouge, qui donnent grande allure au paysage.

Le vin est essentiellement tiré d'un vieux et remarquable cépage du Sud-Ouest,

appelé ici « fer », « fer servadou » ou bien « mansois », apprécié à Gaillac sous le nom de « braucol » ou encore de « pinenc » en Gascogne et en Béarn. Sous le climat contrasté du Rouergue, il donne des vins colorés, fruités, tanniques, ronds, amples et finement épicés, pour peu qu'ils soient élaborés avec soin. Largement méconnus, ils restent à des prix qui ne traduisent pas leur qualité. Si l'on peut, le mieux est d'aller les découvrir sur place, dans une chaleur communicative cultivée avec autant de soin que le vignoble.

## BONS ACCORDS

### Les spécialités du terroir

Avec ces vins très typés et marqués par leur origine, le fameux principe de « l'accord local », selon lequel un cru est au mieux de sa forme sur les spécialités de la région, se vérifie entièrement. Les viandes du Rouergue, le veau et l'agneau, le tripoux et la charcuterie, l'aligot et les meilleurs fromages frais ou à pâte pressée du Massif central apprécient sans retenue la compagnie des marcillacs.

## Notre sélection

### 1 DOMAINE DE LA CAROLIE 2009, DE JOËL GRADELS.

Issu de vignes de fer servadou. Robe rouge rubis. Nez éclatant de fruits rouges. Frais, rond et fruité en bouche, avec une note minérale, des saveurs de fruits rouges et noirs, et une pointe d'épices douces. Servir à 15°C sur de la charcuterie fine, des viandes blanches ou rouges, du fromage frais.  
**Prix : 5€. Tél. 05 65 71 74 13.**



### 2 LO SANG DEL PAÏS 2009 DOMAINE DU CROS.

Tiré du fer servadou. Robe rouge, reflets violets. Nez vif, avec des notes de cassis et de poivre. Ample et plaisant en bouche, avec des saveurs d'épices et de fruits rouges, pointe de menthol ou de réglisse. Servir à 14°C sur de l'agneau grillé, de l'aligot, des tripoux ou les fromages du cru.  
**Prix : 6€. Tél. 05 65 72 71 77.**



### 3 MARCILLAC ROUGE 2008 DOMAINE LAURENS.

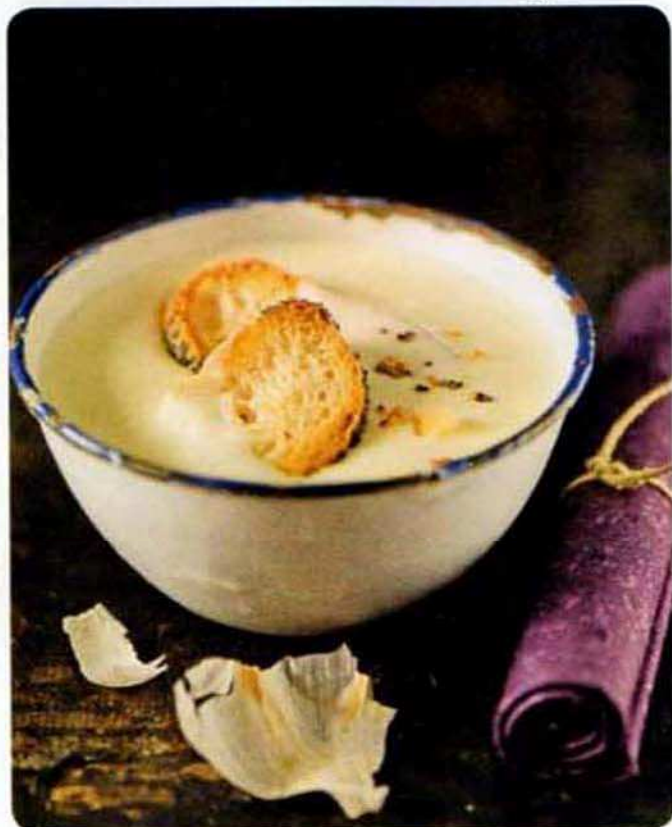
Produit à partir de fer servadou. Robe rouge profond aux reflets violines. Nez expressif de fruits noirs, épices et pivoines. Ample, frais, souple et fruité en bouche, sur des notes de cassis et de mûres. Servir à 16°C sur des grillades, des viandes rouges, des plats du terroir...  
**Prix : 6€. Tél. 05 65 72 69 37.**





## Soupe à l'ail

Vie pratique  
*Gourmand*



ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

## Asperges panées à la moutarde

Vie pratique  
*Gourmand*



ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

## Croquettes aux lentilles

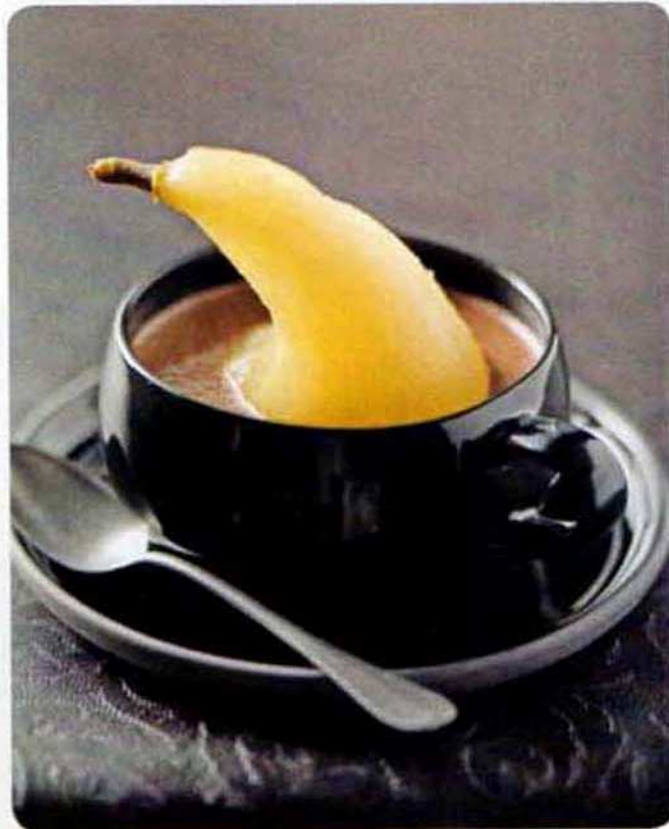
Vie pratique  
*Gourmand*



PLAT | FACILE | ÉCONOMIQUE

## Poire pochée en soupe au chocolat

Vie pratique  
*Gourmand*



DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE



## Asperges panées à la moutarde

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes |  
Cuisson 20 minutes

- 1 botte d'asperges vertes
- 2 œufs • 50 g de chapelure
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- 1 c. à café de moutarde
- huile de friture • sel et poivre

- 1 Éliminez les ergots durs des asperges. Cassez net leur extrémité, rincez-les et placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur. Faites cuire 15 minutes.
- 2 Émulsionnez la moutarde, l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre dans un bol.
- 3 Faites chauffer l'huile de friture. Battez les œufs dans une assiette creuse, salez et poivrez. Mettez la chapelure dans une seconde assiette. Roulez les asperges dans les œufs, puis dans la chapelure.
- 4 Plongez-les délicatement dans le bain de friture et faites cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Prélevez-les avec une écumoire et placez-les sur du papier absorbant.
- 5 Répartissez les asperges dans 4 assiettes. Servez chaud la sauce à part.

## Soupe à l'ail

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes |  
Cuisson 15 minutes

- 10 gousses d'ail rose de Lautrec
- 1 œuf
- 10 cl d'huile de tournesol
- 1 c. à café de moutarde
- 1 baguette
- sel et poivre du moulin

- 1 Épluchez et dégermez les gousses d'ail. Écrasez-les. Séparez le blanc d'œuf du jaune.
- 2 Portez 1 litre d'eau à ébullition, salez et poivrez. Ajoutez l'ail écrasé avec le blanc d'œuf et faites cuire 5 minutes.
- 3 Préparez une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, l'huile, du sel et du poivre.
- 4 Coupez le pain en rondelles et faites-les griller. Mettez la mayonnaise dans une soupière, délayez-la avec 1 louche de bouillon tiède, puis incorporez le reste en filet. Servez aussitôt la soupe avec des croûtons grillés.

## Poire pochée en soupe au chocolat

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes |  
Cuisson 45 minutes

- 4 poires
- 150 g de chocolat
- 100 g de sucre

- 1 Pelez les poires en les laissant entières et en conservant les queues.
- 2 Versez le sucre dans une casserole haute et étroite, ajoutez 40 cl d'eau, mélangez pour dissoudre le sucre. Posez les poires debout dans la casserole et faites-les cuire environ 40 minutes. Retirez-les de la casserole et laissez-les refroidir dans un plat.
- 3 Cassez le chocolat en morceaux et mettez-le dans le sirop. Faites cuire et mélangez jusqu'à ce que le chocolat ait fondu.
- 4 Répartissez la soupe au chocolat dans 4 bols et ajoutez les poires. Servez aussitôt.

## Croquettes aux lentilles

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes |  
Cuisson 30 minutes

- 240 g de lentilles corail • 1 oignon
- 2 œufs • 50 g de farine • 50 g de chapelure
- 10 cl d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

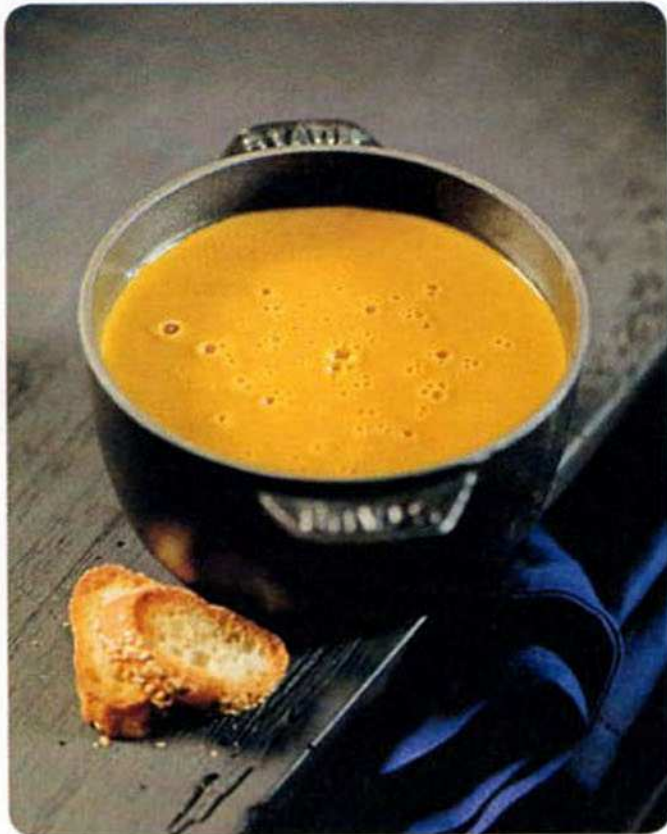
- 1 Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir à l'huile d'olive dans une cocotte, puis ajoutez les lentilles et couvrez largement d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 10 minutes. Égouttez et passez au presse-purée. Ajoutez la farine, les œufs, salez, poivrez, mélangez et formez des croquettes.
- 2 Mettez la chapelure dans une assiette et roulez-y les croquettes. Chauffez l'huile de tournesol dans une sauteuse et faites-y dorer les croquettes 3 minutes sur chaque face. Égouttez sur du papier absorbant. Puis réservez au four à th. 3-90 °C dans un plat recouvert de papier sulfurisé.
- 3 Servez les croquettes avec une purée aux herbes et une salade verte.

**CONSEIL :** Vous pouvez ajouter une pointe de curry dans les lentilles.



## Soupe de poisson

Vie pratique  
*Gourmand*



ENTRÉE | DÉLICAT | ABORDABLE

## Croustade d'andouillette aux oignons

Vie pratique  
*Gourmand*



PLAT | FACILE | ÉCONOMIQUE



## Magret de canard à l'ananas

Vie pratique  
*Gourmand*



PLAT | FACILE | ABORDABLE

## Cake au yaourt

Vie pratique  
*Gourmand*



DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE



## Croustade d'andouillette aux oignons

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes |  
Cuisson 40 minutes

- 1 pâton de pâte feuilletée • 4 andouillettes
- 2 oignons rouges • 30g de beurre • 1 jaune d'œuf
- 2c. à soupe d'huile de tournesol • 1c. à café de sucre
- sel et poivre du moulin

1 Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir au beurre dans une poêle, salez, poivrez puis saupoudrez de sucre et laissez cuire 15 minutes à feu doux en remuant souvent.

2 Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y les andouillettes à dorer 3 minutes de tous côtés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Laissez refroidir le tout.

3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Étalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur. Découpez 4 rectangles de la longueur des andouillettes et pouvant les envelopper totalement. Répartissez sur chaque rectangle les oignons avec une andouillette et roulez la pâte pour les y enfermer.

4 Tapissez un plat à four de papier sulfurisé et posez-y les croustades. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez-en les croustades. Enfourez pour 20 minutes. Servez.

## Soupe de poisson

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes |  
Cuisson 45 minutes

- 2 kg de poissons de roche ou de petits poissons tout-venant • 3 tomates • 2 oignons • 1 poireau
- 1 carotte • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni
- 3c. à soupe d'huile d'olive • 1 dose de safran
- sel et poivre

1 Écaillez et videz les poissons. Épluchez les légumes. Coupez le tout en petits morceaux. Pelez, dégermez et écrasez les gousses d'ail.

2 Chauffez l'huile dans une cocotte, mettez-y l'ail à revenir 2 minutes puis ajoutez tous les légumes. Faites-les cuire 10 minutes en remuant.

3 Ajoutez les poissons dans la cocotte, poursuivez la cuisson 5 minutes à feu vif. Salez et poivrez, versez 2 litres d'eau, ajoutez le bouquet garni et le safran. Portez à ébullition et maintenez 20 minutes à petits bouillons.

4 Retirez le bouquet garni de la cocotte et passez la soupe au mixeur. Reversez-la dans la cocotte et réchauffez-la 5 minutes à feu doux. Répartissez la soupe de poisson dans 4 assiettes et servez aussitôt avec des croûtons aillés, de la rouille et du gruyère râpé.

## Cake au yaourt

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes |  
Cuisson 40 minutes

- 3 œufs
- 1 yaourt nature
- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre en poudre
- 1 pot d'huile de tournesol
- 1 sachet de levure chimique

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Dans un saladier, mélangez au fouet le yaourt avec la farine mesurée avec le pot de yaourt. Ajoutez les œufs, un par un, puis le sucre, l'huile, la levure et remuez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

2 Beurrez un moule à cake. Versez-y la pâte. Enfourez pour 40 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

3 Laissez refroidir et servez le cake tranché avec un coulis de fruits rouges, de la confiture ou de la pâte à tartiner au chocolat.

## Magret de canard à l'ananas

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes |  
Cuisson 15 minutes

- 2 magrets de canard
- 1 ananas Victoria
- 10cl de vin doux de type muscat
- 2c. à soupe de miel
- sel et poivre du moulin

1 Pelez l'ananas, coupez-le en tranches, puis en dés.

2 Incisez les magrets, côté gras. Mettez-les à cuire, côté peau, environ 8 minutes à feu moyen, dans une poêle antiadhésive préalablement chauffée. Lorsqu'ils sont bien dorés, retournez-les et poursuivez la cuisson 2 minutes puis laissez-les reposer hors du feu, enveloppés de papier aluminium.

3 Jetez la graisse de la poêle, versez-y le miel et, à feu vif, déglacez au vin en grattant les sucs de la viande. Ajoutez les dés d'ananas, salez, poivrez et laissez la sauce réduire. Arrosez souvent l'ananas pour bien l'enrober du jus de cuisson.

4 Coupez les magrets en fines tranches, répartissez-les dans les assiettes chaudes. Ajoutez les dés d'ananas. Arrosez de sauce. Servez aussitôt.



## Verrine de crème légère aux radis

*Vie pratique  
Gourmand*



**ENTRÉE** | FACILE | ÉCONOMIQUE | **194** KCAL/PERS.

## Supions poêlés aux oignons rouges

*Vie pratique  
Gourmand*



**PLAT** | FACILE | ABORDABLE | **442** KCAL/PERS.

## Mousse de fromage blanc aux fruits rouges

*Vie pratique  
Gourmand*



**DESSERT** | FACILE | ÉCONOMIQUE | **60** KCAL/PERS.

## Smoothies aux fruits rouges

*Vie pratique  
Gourmand*



**DESSERT** | FACILE | ÉCONOMIQUE | **64** KCAL/PERS.



## Supions poêlés aux oignons rouges

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes |  
Cuisson 10 minutes

- 1,5 kg de supions
- 3 oignons rouges
- 2 brins de basilic
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

**1** Lavez soigneusement les supions. Détachez les corps des têtes et retirez le cartilage intérieur. Égouttez et réservez.

**2** Épluchez et émincez les oignons rouges. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic.

**3** Chauffez l'huile dans une sauteuse et mettez-y les oignons à revenir sans coloration. Ajoutez les supions et faites-les sauter 3 minutes à feu vif.

**4** Salez légèrement, donnez un tour de moulin à poivre et parsemez de basilic ciselé. Servez aussitôt.

## Verrine de crème légère aux radis

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes

- 250 g de radis roses • 1 oignon • 1 citron
- 300 g de fromage frais
- 20 cl de crème fleurette très froide
- sel et poivre du moulin

**1** Montez la crème fleurette en chantilly. Versez le fromage frais dans un saladier, ajoutez la chantilly, salez très légèrement, poivrez et mélangez délicatement. Répartissez la préparation dans 4 verrines et réservez au frais.

**2** Pelez et émincez l'oignon. Coupez les fanes des radis, retirez les radicules, lavez-les et égouttez-les. Coupez-les en rondelles. Brossez le citron sous l'eau chaude, séchez-le et coupez-le en rondelles, puis en deux.

**3** Répartissez les radis, les oignons et le citron dans les verrines. Donnez un tour de moulin à poivre et servez frais.

## Smoothies aux fruits rouges

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes

- 3 oranges
- 150 g de fraises
- 150 g de framboises
- 150 g de groseilles

**1** Pressez les oranges. Lavez et équeutez les fraises. Coupez les fraises et les framboises en morceaux. Égrainez les groseilles.

**2** Mettez tous les fruits rouges et le jus d'orange dans un blender. Mixez jusqu'à obtention d'un jus mousseux.

**3** Répartissez dans des verres et servez aussitôt.

**CONSEIL :** Au moment de servir, décorez avec quelques grains de groseilles ou de tout petits morceaux de fraise.

## Mousse de fromage blanc aux fruits rouges

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes |  
Réfrigération 1 heure

- 300 g de fromage blanc à 0 %
- 2 blancs d'œufs
- 20 g de sucre en poudre
- 2 sachets de coulis de fruits rouges surgelés
- sel

**1** Faites décongeler les sachets de coulis de fruits rouges sous l'eau chaude.

Mélangez le fromage blanc avec le sucre dans un saladier.

**2** Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel, puis incorporez-les délicatement au fromage blanc.

**3** Répartissez la préparation dans 4 bols. Réservez au moins 1 heure au réfrigérateur.

**4** Au moment de servir, recouvrez la mousse de fromage blanc de coulis de fruits rouges.



# Complétez vite votre collection

## Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

### Vie pratique Gourmand

N°1 des magazines de cuisine\*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...



198



199



200



201



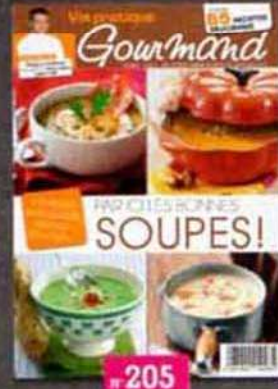
202



203



204



205



206



207



208



209



210

### BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique - Anciens Numéros - B 945 - 60732 Sainte Geneviève cedex

Je commande les anciens numéros au prix de 3,90 € par exemplaire commandé, frais de port inclus\* :

- ☐ 198 x ☐ 199 x ☐ 200 x ☐ 201 x ☐ 202 x  
☐ 203 x ☐ 204 x ☐ 205 x ☐ 206 x ☐ 207 x  
☐ 208 x ☐ 209 x ☐ 210 x

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

CI-joint mon règlement de ..... € par :

- ☐ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE  
☐ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° .....

date de validité : .....

Cryptogramme .....

Date et signature

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

#### Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : .....

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

\* Valable en France métropolitaine uniquement

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications grand public et de ses partenaires



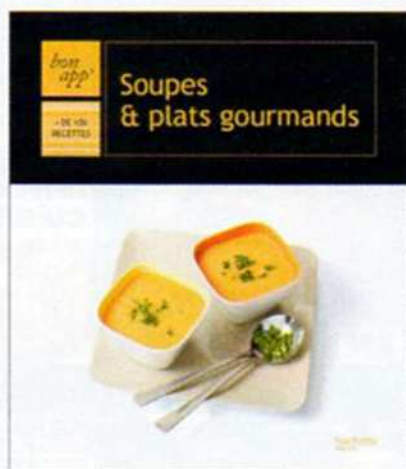
# BON ET PAS CHER

Du petit déjeuner au repas le plus complet, voici quelques livres proposant des plats sains et équilibrés. *Par Michèle Vaillant*

## > Une cuisine pleine de saveurs

Une centaine de recettes, plus simples et plus savoureuses les unes que les autres, sont proposées dans ce livret. Chaque présentation est enrichie de conseils, d'astuces et d'idées d'accompagnement. Quelques suggestions alléchantes : la soupe de courgette au lait de coco, la crème de courgette froide à la coppa, la fondue chinoise ou celle au caramel, la soupe de fraise au Malabar...

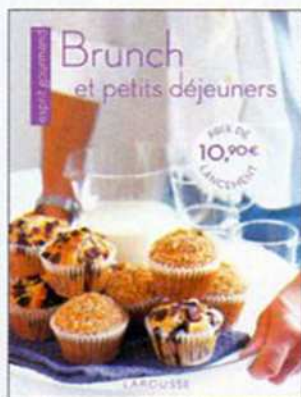
• « **Soupes & plats gourmands** » coll. « Bon app' », éd. Hachette Pratique, 4,95 €.



## > Bien démarrer la journée

Le petit déjeuner est, dit-on, le principal repas de la journée. Avec plus de 100 recettes pour brunch et petit déjeuner, faites le plein d'énergie pour être en forme toute la journée. Sucrées ou salées, les recettes de ce livre sont adaptées à votre emploi du temps : assiette de fruits et yaourt au miel, muesli maison, pancake aux deux chocolats, galette de saumon à la patate douce, omelette au saumon fumé...

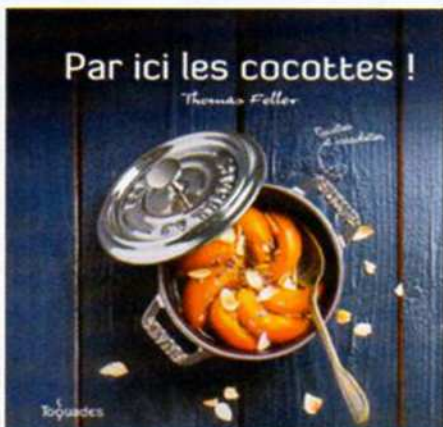
• « **Brunch et petits déjeuners** », coll. « Esprit gourmand », éd. Larousse, 10,90 €.



## > Le phénomène des minicocotes

Impossible d'y échapper tant elles sont faciles à cuisiner avec une classe garantie. Qu'elles soient servies à l'apéro, pour un dîner en tête à tête, en famille, accompagnées d'une salade ou en dessert, elles sont incontournables. Quelques suggestions pour séduire : bouillon de légumes aux coquillages, asperges vertes et crème de morille, pintade rôtie, cocottes Tatin...

• « **Par ici les cocottes !** », de Thomas Feller, photos de Sarah Charlotte, stylisme de Louise Jacquet, coll. « Les Toquades », éd. First, 6,90 €.



## > Pour les petits gourmands

Vos enfants ne veulent pas manger de légumes ? Ils n'ont donc pas un régime équilibré. Grâce à ce livre d'Alexandra Beauvais, tout redevient possible, cette mère passionnée de cuisine ayant compris que l'éducation au goût s'acquiert dès l'enfance. Elle présente ici près de 60 recettes équilibrées et appétissantes pour les gourmands en culotte courte, de l'entrée au dessert, en passant par les goûters. Tout un choix tendance, bio et bon marché.

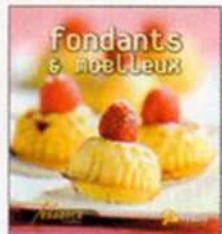
• « **La Cuisine des petits gourmands** », de Alexandra Beauvais, photos de Amélie Roche, stylisme de Catherine Moreau, coll. « À chacun sa cuisine », éd. Gründ, 9,95 €.

## > Fondre de plaisir

En versions salées ou sucrées, 30 recettes originales sont proposées pour une cuisine nouvelle aux saveurs étonnantes : aux fruits, fromages, légumes, poissons... Plus savoureuses les unes que les autres, elles répondent aux goûts et aux envies de chacun. Fondant au tofu, série de moelleux divers et variés, au quinoa, au poireau, à la tomate, à la framboise, sans oublier

le savoureux fondant à la crème de marron pour conclure.

• « **Fondants & moelleux** », coll. « Tendance », éd. Artémis, 6,95 €.





# En cuisine avec... **Marie Quatrehomme**

TROIS PRODUITS SIMPLES ET PEU COÛTEUX. QUELQUES BASIQUES DU PLACARD OU FRIGO, UN CONSEIL DE PRO, UN SOUPÇON D'ORIGINALITÉ... ET VOICI UNE RECETTE ORIGINALE CONCOCTÉE PAR MARIE QUATREHOMME, LA CRÉMIÈRE PRÉFÉRÉE DES CHEFS.

## Liste des courses

1

• 250 g de tomme de Savoie



2

• 80 g de bœuf haché



3

• 50 g d'épinards hachés



Déjà dans votre garde-manger :

• 4 feuilles de brick  
• 1 œuf • sel et poivre

## Nems de tomme de Savoie, au bœuf haché et aux épinards

■ POUR 8 PETITS NEMS ■ PRÉPARATION 10 MINUTES  
■ CUISSON 15 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 7-210 °C.

Râpez la tomme de Savoie. Dans un saladier, mélangez l'œuf à la fourchette avec la viande crue, la tomme et les épinards. Salez et poivrez.

2 Coupez les feuilles de brick en deux. Répartissez la garniture sur les demi-cercles en laissant 2 cm tout autour. Rabattez les côtés et roulez les nems. Humidifiez pour bien les refermer.

3 Enfournez pour 15 minutes. Retirez les bricks lorsqu'elles sont bien dorées et servez chaud.

« On peut, selon leur taille, les envisager pour l'apéro, façon "sucre d'orge" ou en entrée, avec une salade, façon nems. »

## SON ACTU



Fille de commerçants, marchands de volaille, comme on disait à l'époque, elle a toujours vu ses parents travailler comme des fous et donc se promet... de ne jamais faire ce métier ! Pourtant, en 1984, elle a l'opportunité de reprendre la fromagerie des parents de son

compagnon, Alain, et c'est parti pour l'aventure ! En 2000, elle obtient le titre de Meilleur Ouvrier de France, classe fromagerie. Parallèlement à l'ouverture de quatre boutiques, le couple développe un service de préparation et de livraison de fromages pour les restaurants et traiteurs parisiens. « Nous avons la chance de servir des tables prestigieuses telles que le Meurice, Laurent, le Ritz, Ledoyen... Environ 40 restaurants et des traiteurs comme Dalloyau, Potel et Chabot ou Lenôtre. »

Une de ses adresses où la retrouver :  
62 rue de Sèvres, 75007 Paris. Tél. 01 47 34 33 45.





Lectrice de Vie Pratique Gourmand

Vie pratique

Gourmand

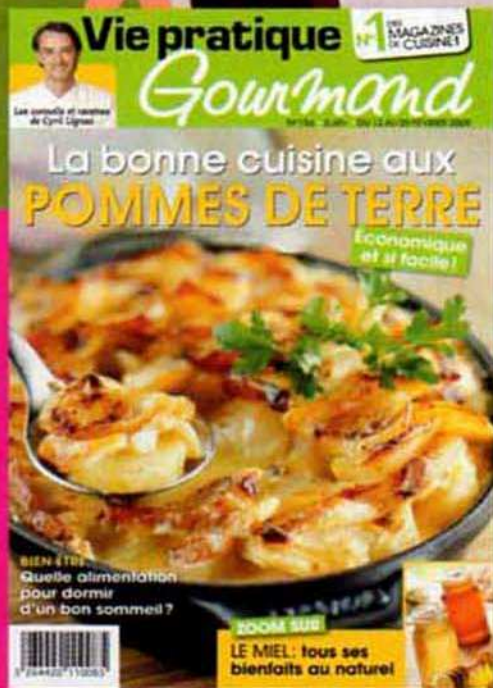
votre avis  
nous intéresse!



Vous lisez **Vie Pratique Gourmand**  
et nous avons des questions  
à vous poser afin de mieux  
connaître vos goûts et vos envies.

Participez à nos enquêtes  
et devenez **lectrice-conseil**  
de votre magazine préféré.

Vous recevez en avant-première des  
informations ainsi que des cadeaux surprise !



CONNECTEZ-VOUS VITE SUR

**WWW.VIEPRATIQUE.FR**



# Vie pratique Gourmand

68 rue Marjolin  
92309 Levallois-Perret Cedex  
Tél. 01 45 19 58 00

## RÉDACTION

Com-Press  
6 rue Ternac 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr  
Chef d'édition: Marie de La Forest  
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau  
Rédactrice en chef: Dany Duran  
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin  
Directeur artistique: Jérémy Hizo  
Chef de studio: Alain Adone  
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio,  
Nicolas Mir, Sébastien Pélégry, Ziga Rajic  
Secrétaires de rédaction: Laurent Dibos,  
Elisabeth Patry, Julien Sauvage,  
Isabelle Toudou, Olivier Vignancour  
Service photo: Malgorzata Dobrzanska, Carole Hizo

## COMMERCIAL DIFFUSION

Directeur délégué commercial et marketing:  
Pierre-Louis Marek  
Directeur administration des ventes:  
Marc Desmonts  
Responsable promotion: Sandra Meneghini

## PUBLICITÉ

Initial Régie - 13 rue Henri Barbusse  
92624 Gennevilliers Cedex  
Tél. 01 73 05 45 45  
Directrice commerciale: Véronique Moulin  
Tél. 01 73 05 64 11 - vmoulin@prisma-presse.com  
Directrice commerciale adjointe:  
Martine El Koubi  
Tél. 01 73 05 64 10 - melkoubi@prisma-presse.com  
Responsables de clientèle: Elise Naudin  
Tél. 01 73 05 64 05 - enaudin@initial-regie.fr  
Anne-Charlotte Lejeune  
Tél. 01 73 05 45 40 - aclejeune@initial-regie.fr  
Chef de publicité: Caroline Jalain  
Tél. 01 73 05 45 53 - cjalain@initial-regie.fr  
Responsable commercial exécution:  
Carole Laprevotte  
Tél. 01 73 05 65 13 - claprevotte@initial-regie.fr

## FABRICATION: Bruno Matillet

## DIRECTION

Président: Robert Sandmann  
DGA des publications: Nicolas Saussy  
DGA finance: Marie Guillon  
DRH et directeur juridique: Richard Karacian  
Directrice d'édition: Stéphanie Haurville  
Conseiller: Cyril Lignac

Impression: Didier Mary 77440 Mary-sur-Marne  
Photogravure: Com-Press, Point 4 Paris  
Distribution: Mory-Team, 93507 Pantin

## VIE PRATIQUE GOURMAND

est édité par  
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS  
68 rue Marjolin  
92309 Levallois-Perret Cedex  
Actionnaire principal: Axel Springer France  
CPPAP: 1109 X 85643  
ISSN: 1964-9924. Dépôt légal: mars 2011

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:  
Robert Sandmann

Autorisation ministérielle par  
AUDIPRESSE

## ABONNEMENTS

03 44 62 52 27

## PROCHAIN NUMÉRO

# DÈS LE 7 AVRIL

## SPÉCIAL PÂQUES

# CHOCOLAT ET MACARONS, LES MEILLEURS DESSERTS!



## CARNET D'ADRESSES

- **Baileys:** www.baileys.com
- **Bonjour mon cousin:** www.bonjourmoncousin.com
- **Carrefour:** www.carrefour.fr
- **Casa:** www.casashops.com
- **Casino:** www.casino.fr
- **Créoline:** www.creoline.fr
- **Intermarché:** www.intermarche.com
- **Kookit:** www.kookit.com
- **Krups:** www.krups.fr
- **L'O des salines:** o-des-salines.com
- **La Carpe:** www.la-carpe.com
- **Lekue:** 01 40 13 01 23 / www.lekue.fr
- **Nespresso:** www.nespresso.com
- **Nestlé:** www.nestle.fr
- **Picard:** 0820 16 00 39
- **Riches Monts:** www.quiveutdufromage.com
- **Riviera & Bar:** www.riviera-et-bar.fr
- **Schwepes:** www.schwepes.fr
- **Tendre et plus:** www.tendretplus.org
- **Remerciements:** Éditions First, Éditions Mango, Éditions Hachette Pratique, Éditions Larousse, Éditions Gründ, Artémis Éditions.

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture: Vie/Sucre Salé; P. 2: Yuri Arzuta/Fotolia, Asset/Sucre Salé; P. 9: aperturiz/11/11/Fotolia, Martin Pool/Thinkstock, Rina/Sucre Salé, Thinkstock, Masterfile; P. 10: Carmen Steiner/Adas/Fotolia; P. 11: Thinkstock, Jean-Luc Guerin/Elena Moiseeva/Fotolia, Thys Supperdelux/Sucre Salé; P. 12: gorgonzola/Photo/Fotolia; P. 13: Le Jambon de Parme/Serve Lee, Nicolas Louis/Ducro Studio, JC. Amiel/M. Leteuré/S. Expalim, Seveck; P. 14: Dore/Sucre Salé; P. 20: Photomontage/Corbis; P. 21: Thinkstock, Stonehouse/Camerapresse/Ordis; P. 22-23: 35, 36: Vie/Sucre Salé; P. 23, 33: Thys Supperdelux; P. 24: Chasouret/RSIP, Image Source/Photomontop; P. 25: Nicolas/Tony/Sucre Salé; P. 26: Asset/Sucre Salé; P. 27: Lawton/Vie/Sucre Salé; P. 30: Desquenez/Sucre Salé, Les Surgelés; P. 31: Amou/Sucre Salé; P. 32, 33: Saumon écossais Label Rouge; P. 34: Sophie Maman; P. 37: BiboStudio/Sucre Salé; P. 38: Sucre Salé, Davigal; P. 45: Thinkstock, Foster Delizans/Fotolia; P. 46: ExQuisine/Fotolia, Masterfile; P. 47: Vener, Barbara Dudzinska/Fotolia; P. 49: Foodanddrink/Masterfile; P. 50: Digital Visions/Thinkstock; P. 51: Metaback/Fotolia, Cloumag/Masterfile; P. 52: jedi-master/Daniel Täger/Fotolia; P. 53: HLPPhoto/Natalia Kenova/Fotolia; P. 54: Laurent Renault/Fotolia, Masterfile, Kiri; P. 56-57: PictureArt/Jiri Hanz/Fotolia; P. 59: Thinkstock, Foster Delizans/Photo/Fotolia; P. 59, 78: Thinkstock; P. 64: Maggy; P. 65: Patrice Berger/Sopex; P. 66: CIV Source www.qualitivi.com; P. 67: Kikkoman; P. 68: V. Quedes/N. Arnault/Delcoint; P. 69: Compagnons du goût; P. 70: CIV Source www.qualitivi.com; P. 71: Suzi Wan; P. 72: Reblochon/Image et Associés Dijon; P. 73: Produits tripiers/Intebeve; P. 74: D. Mettoudi/Cedus; P. 75: Chasouret; P. 76: K. Creuset/Pedro Studio/Emmental; P. 77: Bananes de Guadeloupe/Pascal Weller; P. 79: Ewa Brozek/Fotolia; P. 80: Tyler Darden/Masterfile; P. 81: Tosten Schin/Thierry Hoarau/Fotolia; P. 82: chris32m/C. Blusman/Marie Caplain/Fotolia, Collection Tourisme Gers CRT Midi Pyrénées/Viet Dominique; P. 83: manipulations/Elena Schweitzer/roquefort/Fotolia, Schell Noir/Photomontop; P. 84: chris32m/Fotolia, Collection Tourisme Gers CRT Midi Pyrénées/Viet Dominique; P. 85: Collection Tourisme Gers CRT Midi Pyrénées/Viet Dominique; P. 86: fotokate/Fotolia; P. 87: Vie/Lawton/Sucre Salé; P. 89: Vie/Sucre Salé; P. 91: Balme/Amou/Sucre Salé; P. 92: Nimbus/Romain Quérel/Leonid Nybiko/Fotolia; P. 97: Fleurent/Sucre Salé; P. 98: Ralf Schultze/Leck/Photomontop, MAFord/Fotolia, Ulrich Baumgarten/Vario Press/Photomontop. Photos de Cyril Lignac: Greg Souzenet



**DIS-MOI CE QUE TU MANGES...**

# Se nourrir selon son rang

**A**u Moyen Âge, les médecins et diététiciens se représentent la hiérarchie sociale comme un corps humain : la tête est le prince, les bras la noblesse, la poitrine les hommes d'Église, le ventre les bourgeois et les pieds les travailleurs. Le meilleur pour un homme de haute condition est donc de ne se nourrir que de ce qui approche le ciel. D'où le goût insatiable des gourmands du XV<sup>e</sup> siècle pour des volailles qui volent dans les airs et touchent peu le sol, et des petits oiseaux qui s'élèvent haut dans le ciel. De même, les fruits les plus hauts placés sur les arbres sont meilleurs que les fraises, par exemple, et eux seuls trônent sur les tables aristocratiques. Une autre règle sociale affirme qu'aux hommes forts, ceux qui travaillent de leurs mains, conviennent les « grosses viandes » de bœuf, de mouton ou autres quadrupèdes adultes, le porc qui n'a



pas bonne réputation, le poisson salé, les abats, le lard jaune et les saucisses. Aux oisifs, gens raffinés, sont plus adaptées les « viandes délicates », veau, chevreau, agneau, oisons, chapons, perdrix, tourterelles et faisans, qui affichent des prix inaccessibles aux bourses du peuple. Idem, quand un confesseur demande à un pay-

Mon petit almanach  
des savoirs et saveurs  
d'hier et d'aujourd'hui

san s'il a recherché des mets délicats, la question ne porte pas sur son plaisir gustatif, elle met en cause un péché de transgression sociale. Chacun doit manger selon sa condition...

**ÇA SE CUISINE AUSSI...**

## LES TRADITIONS FLORALES



Bien des fleurs comestibles ont été employées en cuisine depuis la Rome antique, pratique longtemps oubliée ici mais fréquente dans certaines cuisines exotiques. Ainsi, au Moyen Âge, utilisait-on souvent la mauve, la lavande, la rose ou le fenouil pour des mets délicats et raffinés. Les Asiatiques, quant à eux, sont friands de chrysanthème, lotus, camélia ou jasmin, et les beignets parfumés à la glycine et la soupe au lys font partie des traditions gastronomiques. En Égypte, l'hibiscus ou la rose trémière sont souvent utilisés en cuisine, tandis qu'en Amérique du Sud, les tubercules de dahlia composent de nourrissants gratins.

**ÇA VIENT D'OÙ ?**

### DU JUS DE CHAUSSETTE

L'expression a pour origine une réalité technique : elle désigne un sac de tissu servant de filtre dans un type de cafetière où la mouture enfermée dans la « chaussette » baigne dans l'eau et y bout un certain temps. L'avantage de la chaussette est qu'elle retient le marc de café, mais c'est un bien maigre avantage. Le breuvage a longuement bouilli et le tissu s'imprègne vite de vieilles moutures qui donnent à la décoction un goût de lavasse de plus en plus marqué.





Tu es bon,

tu es sain,

tu me fais du bien...



## Le Champignon de Paris, le légume qui a Tout Bon



Avec ses **protéines**, ses **vitamines**, ses **fibres** et sa faible teneur en calories, le Champignon de Paris participe à votre équilibre alimentaire au quotidien. Cru ou cuit, chaud ou froid, nature ou cuisiné, il est très simple à préparer et toujours délicieux.

Retrouvez toutes les idées recettes sur [www.champignonidee.fr](http://www.champignonidee.fr)

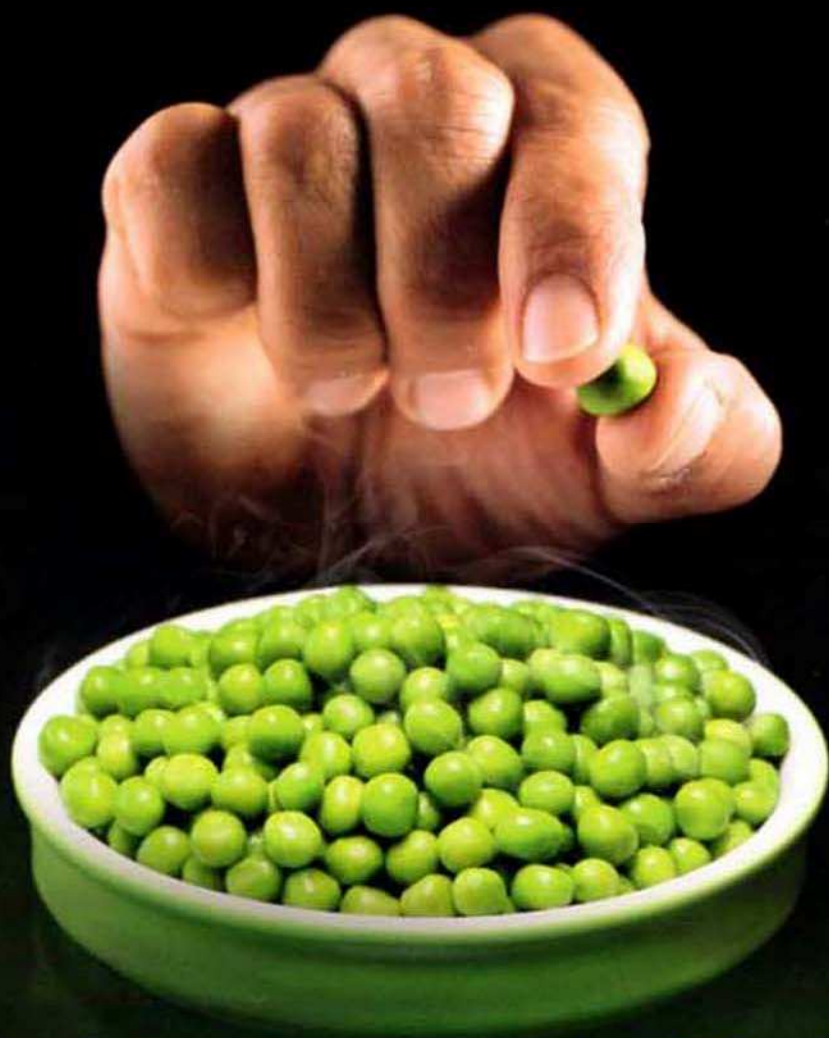


CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE. FranceAgriMer





d'aucy



**Nouveau ! Petits pois Extra Tendres.**  
Pour la finesse et le fondant,  
merci d'aucy !

Les nouveaux petits pois de notre coopérative  
fondants et tendres comme jamais, sans aucun  
artifice, simplement cueillis à parfaite maturité  
et sélectionnés dans le coeur de récolte.

Des petits pois qui inventent  
une nouvelle qualité de petits pois.

[daucyculture.fr](http://daucyculture.fr)

La daucyculture, c'est d'aucy et c'est d'ici

